TACHAI

Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo, GAK´s y La Garbancita Ecológica

AGRICULTORES Y CONSUMIDORES ECOLÓGICOS FRENTE AL HAMBRE Y LA COMIDA BASURA

DESTACADOS

- Menopausia: minimizar sus efectos mejorando nuestro estilo de vida
- Teorías engañosas sobre nutrición
- Nuevas mentiras sobre los transgénicos

- Circuitos Cortos de Comercialización y Responsabilidad Compartida
- 17 de abril. Día de las Luchas Campesinas. Unión europea, Política Agraria Común y Consumo Responsable Agroecologico

abril 2013

Número 38

3,00 €

Sumario

Abril 2013
Número 38

TACHAI

Editorial 03_04

— Agricultores y Consumidores Ecológicos frente al hambre y la comida basura.

Información alimentaria 05_13

Alimentos 05

— Invitación al taller de mermelada de limón.

Recetas 06_09

— Ensalada de espinacas, cebolla caramelizada y germinados.
— Salsa de mostaza, miel y yogur.
— Mermelada de limón.
— Lenguado al limón.
— Tarta de crema de limón.

Formación alimentaria 10_18

— Una pirámide alimentaria en construcción.
— Menopausia. Minimizar sus efectos mejorando el estilo de vida. (1ª parte: Menopausia y Alimentación).
— Alimentación y salud en tiempos de crisis.

Globalización e inseguridad alimentaria 19_32

— Teorías engañosas sobre nutrición.
— Nuevas mentiras sobre los transgénicos.
— Paremos los cultivos transgénicos. Basta ya de doble lenguaje.
— Carta de difusión campaña STOP THE CROP.

Diálogo campo-ciudad 33_41

— Guadalhorce ecológico: una experiencia en marcha.
— Agricultura de Responsabilidad Compartida (CSA).
— Apuntes sobre Responsabilidad Compartida (RC) campo-ciudad.
— Limon ecológico y responsabilidad compartida.
— Circuitos Cortos de Comercialización y Responsabilidad Compartida.

Alimentación agroecológica en acción 42_45

— Distribución de tachai.
— Carta de presentacion de Tachai, revista de La Garbancita Ecologica y los GAK´s para agricultor@s, ganader@s, acuicultor@s, transformador@s, artesan@s y transportistas.
— ¿Quieres formar parte de nuestra comunidad facebook?

Cooperativismo y consumo agroecológico 46

— Ejerce tu fuerza. Reclama tus derechos.

Ecofeminismo, soberanía alimentaria y género 47_48

— Videoforún Las Garbancitas. Programación 2013.
— Necesito afecto, un hogar, un empleo, un salario digno... ¿Donde lo consigo?

Movimientos sociales 49_57

— La alimentación y la vivienda son Derechos Humanos.
— Cronologia de la Europa del capital.
— 17 de abril. Día de las Luchas Campesinas.
— Acción directa por la vivienda y democracia.

Libros, películas y música 58_59

— Vientos del pueblo me llevan. Miguel Hernandez, poeta del pueblo en armas.

TACHAI:
Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs) y La Garbancita Ecológica.
Certificado Forestal Sostenible
FSC Forest Stewardship Council A.C. FSC-SERC-0021

Contacto:
Revista: lacestabasica@lagarbancitaecologica.org
Web: www.lagarbancitaecologica.org
Telefono: 618 215 863
Fax: 91 429 29 38

Agricultores y Consumidores Ecológicos frente al hambre y la comida basura

El resultado de este modelo de desarrollo es una cadena de subordinaciones: el valor nutritivo de la comida está sometido a su precio, el campo sometido a la ciudad, el mundo natural al mundo artificial y la seguridad alimentaria al beneficio económico.

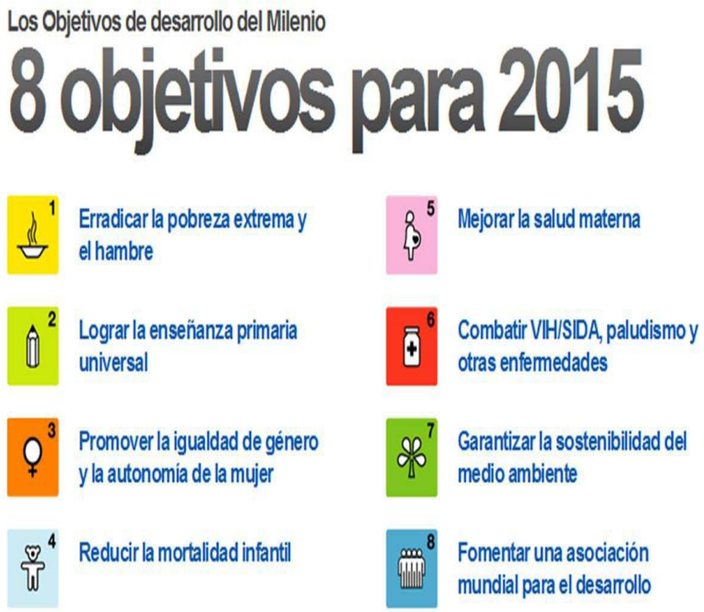
La impunidad de las multinacionales y la impotencia de las víctimas de su violencia mercantil no son hechos naturales sino producto de las relaciones de desigualdad y de la coacción de los de arriba sobre los de abajo.

El primero de los ocho Objetivos del Milenio fijados por la ONU para 2015 era reducir a la mitad los 1.000 millones de hambrientos que había en 1990. Este objetivo ha fracasado. Casi 900 millones de personas sufren el castigo del hambre y la desnutrición, al tiempo que aumenta la inseguridad alimentaria ligada al desarrollo capitalista. La enorme producción de comida basura industrializada, mercantilizada y globalizada causa hoy más muertes y enfermedades que el hambre.

El nuevo desorden alimentario internacional presenta perfiles paradójicos: nunca ha habido tanta información, políticas contra el hambre y controles y, al tiempo, nunca ha habido tanta inseguridad alimentaria. De esta contradicción se deriva una pregunta radical ¿POR QUÉ EL HAMBRE, LA OBESIDAD Y LAS EPIDEMIAS ALIMENTARIAS, SIENDO TAN NEGATIVAS, APARECEN COMO INEVITABLES?

Para superar la actual contradicción entre alimentación y salud hace falta una teoría que la explique de forma solvente. La globalización alimentaria, basada en la gran producción industrial y el libre comercio de alimentos, produce hambre en los países pobres, enfermedades alimentarias en los países ricos y epidemias de virus mutantes (peste porcina, vacas locas, dioxinas en aves, gripe aviar, gripe porcina, etc.) cuyo origen es la utilización de los animales como fábricas de carne, huevos y leche.

En los países desarrollados, los problemas alimentarios no están ligados a la escasez de alimentos sino a su exceso y nocividad. Este hecho se debe al cambio forzado de los hábitos alimentarios que, sometidos a los intereses de las grandes empresas, se alejan cada vez más de las necesidades nutricionales de las personas y de las tradiciones de los pueblos.



A partir de 1960 la "modernización" de la economía española propició modificaciones sustanciales en nuestro modelo alimentario y nuestras pautas de consumo. El tránsito entre el hambre y la escasez de la postguerra civil (1939 – 1960) y su posterior "satisfacción" por una comida abundante e industrializada, se inscribe en un proceso de cambios económicos, políticos y culturales cuyos principales rasgos son: a) Apertura de la economía y la agricultura española a la "economía mundo" de la mano de EEUU, la industrialización y "la revolución verde"; b) Destrucción de la pequeña producción rural y el pequeño comercio, a manos de la competitividad de la producción y la distribución de alimentos a gran escala; c) Sustitución del campesino por el empresario agrícola, cuyo producto por excelencia ya no son alimentos saludables, sino mercancías alimentarias rentables; d) Vaciamiento del campo y urbanización patológica con la aparición de problemas insolubles en el orden territorial, demográfico, ecológico y social; e) Implantación del consumismo de masas por la industrialización de la agricultura, la reducción del precio de los alimentos y el aumento de los salarios reales; f) Emergencia de la figura "del consumidor" como protagonista del progreso económico y social; g) Compromiso del Estado -tanto el franquista como la monarquía parlamentaria que le sucedió- con la dinámica mercantil e industrial de las instituciones alimentarias internacionales (FAO, UE, OMC).

El resultado de este modelo de desarrollo es una cadena de subordinaciones: el valor nutritivo de la comida está some-

sigue >>>

tido a su precio, el campo sometido a la ciudad, el mundo natural al mundo artificial y la seguridad alimentaria al beneficio económico. La impunidad de las multinacionales y la impotencia de las víctimas de su violencia mercantil no son hechos naturales sino producto de las relaciones de desigualdad y de la coacción de los de arriba sobre los de abajo.

Cualquier medida que no aborde explícitamente la crítica de la mercantilización y la industrialización de los alimentos, es pura retórica. Las reclamaciones ecológicas y alimentarias dominantes son remiendos de "final de cañería" porque obvian el modelo de acumulación del capital que condiciona, con férrea necesidad, la producción, distribución y consumo de alimentos. El resultado de esta disidencia alterglobalizadora es poco más que culpabilidad moral sin consecuencias prácticas significativas.

Las soluciones que se concentran en los efectos ignorando las causas, al desatender la educación alimentaria de l@s consumidor@s y la organización popular, dependen de favores y subvenciones, carecen de fuerza propia y pasan a formar parte del problema. El carácter testimonial de las muestras democráticas de desacuerdo con el hambre y la comida basura ha naturalizado los crímenes contra la seguridad alimentaria. Este fracaso conduce a los movimientos sociales al salto compulsivo de moda en moda, de franquicia en franquicia, de campaña en campaña y de subvención en subvención, lo que dificulta cualquier proceso de acumulación de fuerzas. El respeto a los derechos humanos y a los límites de la naturaleza exige privar a las multinacionales de la libertad para atentar contra la soberanía alimentaria de los pueblos.

No se pueden acometer cambios en la producción sin cambios simultáneos en la distribución y el consumo de alimentos. Viceversa, no se pueden realizar cambios en los hábitos alimentarios de la sociedad sin contar con l@s agricultor@s que tienen que dejar de producir mercancías alimentarias globalizadas para producir alimentos ecológicos. Estos cambios solo pueden surgir de la organización y la Responsabilidad Compartida entre agricultor@s y consumidor@s.

Invitación al taller de mermelada de limón

Te invitamos a un taller de producción de mermelada de limón para formar formador@s en dicha actividad.

El objetivo es: **a)** apoyar el proyecto de producción ecológica de limones de Murcia de Carmen (Citricaren) construyendo Responsabilidad Compartida campo/ciudad. **b)** iniciar una experiencia de transformación y consumo de fruta ecológica para consumo diferido (en este caso limones), impulsándola en los GAKs y a través de la revista; **c)** avanzar en la autogestión alimentaria; **d)** desarrollar nuevos campos de actividad económica en la cooperativa y crear puestos de trabajo.

Este Taller se impartirá en La Lavandería el Sábado 20 de Abril de 2013 de 9,30 a 13,30 horas y será gratuito para las 22 personas invitadas (colaborador@s activ@s) para que repliquen esta actividad en sus entornos particulares. Rogamos traer botes de cristal pequeños (250 c.c. a 400 c.c.), limpios y esterilizados en agua hirviendo.

El curso lo imparte con trabajo voluntario Esther, cocinera profesional de alimentos vegetarianos ecológicos.

El ingreso de La Garbancita para cubrir los costes se realizará mediante la venta de los botes de mermelada a razón de:

- bote de 300 gramos: 3 €
- bote de 400 gramos: 4 €

Por tanto, pedimos a los asistentes que compren un kilo (10 €/kg) de la mermelada que vamos a producir para consumir y vender a otras personas.

Te rogamos confirmes tu asistencia.

Un cordial saludo.

Consejo Rector de La Garbancita Ecológica.
5 de Abril de 2013.

Salsa de mostaza, miel y yogur

Ingredientes

- 150 ml. de yogur desnatado de cabra
- 1 cucharada sopera de miel
- 1 cucharada sopera de mostaza de Dijon
- ½ cucharada de postre de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pellizco de eneldo

Preparación

Calentar en el microondas la cucharada de miel para que se licue, añadir la mostaza, la cúrcuma y la pimienta y mezclar bien hasta que quede uniforme, cuando esté frío, echar el yogur y el eneldo, volver a mezclar y listo.

Apunte dietético

Esta salsa con un sabor muy exótico y agradable se puede utilizar para acompañar patatas hervidas, arroz, carne, pescado o verduras al vapor.La mostaza estimula el apetito y favorece la secreción de los jugos gástricos ayudando a la digestión.

El yogur es un alimento probiótico, es decir, que proporciona microorganismos vivos que influyen positivamente en nuestro cuerpo restaurando la flora intestinal; incrementa las funciones inmunológicas y aporta calcio y proteínas de alta calidad.La miel es antiséptica, cicatrizante y fuente de energía rápida y saludable.

La cúrcuma es uno de los alimentos más beneficiosos para la salud, además de su acción anticáncer, es antiinflamatorio natural, desintoxicante del hígado, antitrombótico, reduce el riesgo de diabetes. Debe estar presente a diario en nuestra dieta, lo que no es difícil porque combina con todo tipo de alimentos; eso sí, siempre acompañado de pimienta para aumentar el poder de absorción.

El eneldo, además de su original y aromático sabor, tiene propiedades carminativas, antisépticas y diuréticas.

L.M.C.

Mermelada de limón

Ingredientes

- Para 750 gr. de mermelada
- 1 kg de limones ecológicos (y responsables)
- ½ kg de azúcar moreno de caña ecológico
- 1 cucharadita rasa de café de jengibre en polvo
- 3-4 semillas de cardamomo
- 1 pizca de sal

Preparación

Lavamos los limones enteros (con su cáscara) y los colocamos en una olla express . Añadimos agua sin que los cubra (este agua no se aprovechará)

Cocemos durante 20-25 min. en la olla express. Una vez cocidos, despepitamos los limones, abriéndolos por la mitad y extrayendo las semillas con una cucharilla. Cuando ya estén despepitados, pasamos con una pasapuré (piel incluida) el producto y lo volcamos sobre la olla donde vayamos a hacer la mermelada añadiendo el azúcar, el jengibre, las semillas de cardamomo y la pizca de sal. Cocinamos a fuego medio-alto removiendo con frecuencia (utilizar una cuchara de madera) para que no se pegue, durante unos 25 min. aprox. Sabremos que está en su punto al echar un poco en un plato, dejando que se enfríe y formando un surco con el dedo. Si el surco se mantiene quiere decir que la consistencia es la adecuada. Dejamos enfriar y envasamos aún caliente en frascos esterilizados.

Ester Ibáñez

Lenguado al limón

Ingredientes

2 Personas

- 280 gramos de lenguado (limpio, en filetes)
- 150 gramos de limón en rodajas finas
- 300 cc de zumo de limón
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mantequilla sin sal (¡no margarina!)
- 30 gramos de perejil picado
- Un poco de pimienta blanca
- Nuez moscada
- Canela molida (opcional)

Preparación

- Se pone en la fuente del horno el limón cortado en rodajas y se condimentan los filetes de lenguado con la pimienta, la nuez moscada (preferiblemente recién molida) y un poco de canela. Si no estáis acostumbrados a utilizar la canela en platos salados puede ser preferible no añadirla, porque en este plato es un sabor que resalta a la vez que el del limón.

- Se ponen los filetes encima de las rodajas de limón.

- Se mezclan en un cuenco el aceite, la mantequilla, el zumo de limón y el perejil y se cubre con la mezcla el pescado. Se hornea a media potencia, dándole un golpe de calor al final, para dorar el filete. Se debe hacer muy deprisa, echando la salsa por encima de los filetes de lenguado durante el tiempo de horneado.

- Esta receta se puede hacer en cazuela pero el resultado no es tan bueno y es preferible hacerla en el horno, pues es como mejor resulta.

También se puede hacer con otros pescados como perca o filetes de merluza.

Carmen Velasco (Citricaren)

Tarta de crema de limón

Ingredientes

6 Personas

- 200 gramos de harina
- 260 gramos de mantequilla
- 6 huevos
- 18 cucharadas de azúcar
- 3 limones
- 1 cucharadita de maicena
- 2 cucharadas de agua
- 1 pizca de sal

Preparación

- **Elaboración de la masa:**

Se mezclan los siguientes ingredientes:

- La harina
- La mitad de la mantequilla (130 g)
- Una yema de huevo
- 3 cucharadas del azúcar
- El agua y la sal

se va uniendo poco a poco la mantequilla que se habrá ablandado un poco, con la harina; a esta mezcla se le van añadiendo el resto de los ingredientes. La clara del huevo se reserva.

Se amasa hasta conseguir una masa sólida, que dejaremos reposar una media hora.

- **Durante ese rato se prepara la crema con:**

- 12 cucharadas del azúcar,
- el resto de la mantequilla (130 g),
- 3 huevos enteros,
- los 3 limones.

Se ralla la piel de los limones y después se hace el zumo con ellos.

En un cazo se ponen todos los ingrediente y los mezclaremos bien, poniéndolos a fuego muy bajo hasta conseguir una fina crema.

Añadimos entonces la cucharadita de maicena diluida en un poco de agua y se sigue calentando con mucho cuidado de que no se pegue, hasta conseguir una crema que se desprenda fácilmente del fondo.

- Se reserva.

- En un molde de aro previamente untado de mantequilla extenderemos la masa sobre el fondo y sobre los laterales cubriendo la mitad de la altura del aro. Se pincha el fondo con un tenedor y se mete al horno medio fuerte hasta que la masa esté hecha y adquiera un color dorado.

- Cuando se haya enfriado un poco se saca con cuidado el aro del molde y rellenamos el fondo con la crema.

- A continuación, se prepara el merengue con el resto de las claras de huevo (cuatro) batidas a punto de nieve más las 3 cucharadas de azúcar restantes.

- El merengue se extiende sobre la crema. Se puede hacer algún adorno con la punta de un tenedor.

- Se mete la tarta unos segundos en el horno con el grill al máximo, hasta que el merengue tome un poco de color dorado y con cuidado de que no se queme. Se saca y se deja enfriar.

Carmen Velasco (Citricaren)

Ensalada de espinacas, cebolla caramelizada y germinados

Ingredientes

- ¼ kg. de espinacas frescas
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada sopera de sirope de ágave o 1 de postre de panela o azúcar morena
- 8 nueces peladas
- 4 cucharadas soperas de germinados (brécol, trigo, lentejas, alfalfa, etc.)
- 1 cucharada sopera de semillas trituradas (lino, sésamo, chía)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharada de postre de vinagre balsámico
- 1 pizca de sal (opcional)

Preparación

Cortar la cebolla en juliana (tiras finas) y ponerla en una sartén con dos cucharadas de aceite a fuego bajo para que se haga muy lentamente. Cuando ya estén casi transparentes, añadir el ágave o el azúcar y mantener unos minutos más, retirar y dejar que se enfríe.

Lavar las espinacas y cortarlas en tiras sin despreciar los tallos que dan un toque crujiente y agradable, poner en una ensaladera.

Las semillas pueden ser de lino, de sésamo, de chía o de las tres mezcladas. Picar las nueces en trozos.

Echar sobre las espinacas las nueces, las semillas, los germinados y la cebolla caramelizada. Aliñar con las dos cucharadas restantes de aceite, el vinagre y la sal.

Apunte dietético

Cuando Hipócrates dijo "Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento" debía estar pensando en un plato como éste. Es especial contra el cáncer, contra la osteoporosis, cardiosaludable, energético,... Todos sus componentes son pequeñas píldoras de medicina natural.

Las espinacas son adecuadas para controlar los problemas de peso por su contenido en fibra y en potasio; muy útiles para problemas oculares como las cataratas, mácula degenerativa o ceguera nocturna gracias a la vitamina A, la luteína y la zeaxantina; para los embarazos por los folatos; para la anemia por el contenido en hierro y vitamina B y todos los antioxidantes que aportan, que mejoran la inmunidad y son una barrera contra los problemas cardiovasculares, enfermedades degenerativas y el cáncer.

En la receta se puede usar cualquiera de las semillas citadas o las tres juntas. Todas ellas, al igual que las nueces, son ricas en omega 3, calcio y cinc.

Son beneficiosas para las enfermedades circulatorias gracias a su fibra soluble porque reducen el colesterol malo; los omega 3 dilatan las arterias y disminuyen la tensión arterial; enfermedades inflamatorias como la artritis reumatoide o las molestias del síndrome premenstrual. Los mucílagos que aportan el lino y la chía ralentizan la absorción de los hidratos de carbono evitando o coadyuvando al tratamiento de la diabetes y también favorecen el tránsito intestinal.

En cuanto al cáncer, hay numerosos estudios encaminados a demostrar que la ingestión de alimentos ricos en omega 3 consigue una menor incidencia de la enfermedad.

El contenido en calcio es elevado en las semillas y las nueces y las hace indicadas para combatir la osteoporosis en el embarazo y la lactancia y, gracias al cinc, son muy beneficiosas para las enfermedades de la piel. Si usamos sirope de ágave en lugar de azúcar nos estamos garantizando un endulzante que no favorece la alimentación de tumores.

Los germinados son los vegetales que podemos consumir "recién recolectados" en casa. Si acostumbramos a tener siempre unas cuantas semillas germinando, podemos suministrar a nuestros platos energía vital concentrada. Proporcionan vitaminas, minerales, oligo-elementos, aminoácidos, enzimas, etc. Tienen innumerables propiedades terapéuticas que varían según la semilla germinada y además son muy fáciles de digerir. (Ver el libro *Brotes y germinados caseros del Dr. Soleil – Ed. Obelisco*).

L.M.C.

Formación alimentaria

Una pirámide alimentaria en construcción

Desde la primera edición de Septiembre de 2012, la Pirámide de Alimentos, Deporte y Emociones ha pasado la prueba de las observaciones de más de seiscientos niños/as y los debates de cinco sesiones del Grupo de Alimentación Responsable en la Escuela, integrado por madres, padres, educador@s, nutricionistas y profesores de Universidad.

Partimos de que, si una pirámide de alimentos no puede recoger las necesidades nutricionales específicas de las distintas edades, sexos y actividades, menos aún puede representar dicha diversidad en el terreno del deporte y las emociones.

Somos conscientes de que nuestra pirámide está dirigida a un público infantil-juvenil, sin llegar a profundizar en las diferencias nutricionales entre un/a lactante y un/a preadolescente.

La investigación y el estudio, estimulados por una amplia interacción con l@s niñ@s, han propiciado un debate que nos ha conducido a algunos cambios. Otros han quedado a la espera de que la artista autora de las imágenes pueda dibujarlos y sustituirlos en el original. Los cambios incluidos en esta 2ª edición de abril de 2013 afectan exclusivamente al título, además de incluir la fecha en letra pequeña en una esquina de la imagen. La denominación de "Pirámide de Alimentos, Deportes y Emociones" se ha sustituido por "Pirámide de Alimentos, Ejercicio Físico y Afectos".

A continuación, trasladamos fragmentos del debate que, a lo largo de varios meses, explican este cambio.

Sobre el cambio de "Deporte" a "Ejercicio Físico"

"Diríamos ejercicio físico, en singular, si no tuviera dos palabras. Por eso debemos decir el sinónimo del que nos valemos, deporte, también en singular. Utilizamos deporte como sinónimo de ejercicio físico, es decir, una actividad específica del sujeto que contiene la totalidad de movimientos posibles de ese sujeto (trabajo doméstico, trabajo profesional, actividades lúdicas, juegos y deportes). El significado de deporte, en este sentido, no es el mismo que el de alimento porque los alimentos no son una actividad del sujeto, sino un objeto con múltiples formas." *A. y P. (22/09/2012)*

Este razonamiento ha sido superado por el siguiente: "No debemos expresar la parte por el todo. El deporte es sólo una forma de ejercicio físico. Si nos referimos al conjunto de actividades físicas de un sujeto, el deporte es sólo una de ellas, entre otras como el trabajo, el juego, los cuidados, etc."

Además, el deporte presenta, a menudo, connotaciones profesionalizadas, mercantiles y competitivas que le convierten en potencialmente insano desde el punto de vista físico, pedagógico y social. "No se puede fomentar el deporte que es insano por naturaleza. Hay que enseñar la diferencia entre ejercicio y deporte, recomendar el primero y advertir de los problemas del segundo. Esto es difícil, lo sé. Pero si trabajáis en educación deberíais considerar este aspecto. Buscad en libros de dietética y nutrición." *S. (10/11/2012)*

Sobre el cambio de "Emociones" por "Afectos"

"Emociones y afectos son fenómenos distintos, aunque interrelacionados. La emoción es una respuesta individual que ofrece información acerca de nuestro estado de bienestar en una situación dada, en tanto que afecto, remite al proceso de interacción social en el que se da y se recibe emoción-cuidado. Según esta apreciación esta pirámide, que pretende provocar una respuesta emocional en quien la observa relacionando los alimentos con la actividad deportiva, debería relacionar los afectos (interacción social) con los alimentos y el deporte, no con las emociones (sentimiento individual)". *B. (18/09/2012)*

sigue >>>

"Los afectos son algo más elaborado, que tienen que ver con la interrelación y la experiencia social y con procesos cognitivos y asociaciones personales y/o culturales." *M. (22/09/2012)*

"Estas emociones tienen una repercusión fisiológica y psíquica en nuestros organismos, provocan la secreción de ciertas hormonas e incluso, influyen en la conducta del sujeto al igual que la ingesta o no de ciertos nutrientes. Por ejemplo, la alegría es precursora de serotonina, como el triptófano del garbanzo." *M. (22/09/2012)*

"Cada día, debemos dedicar tiempo para la comunicación interpersonal, las relaciones sociales y en ambas, construir relaciones afectivas en diferentes ámbitos: familia, trabajo, escuela, militancia... que nos hagan sentir bien y hacer sentir bien a l@s demás".

La expresión de nuestros sentimientos está presente siempre hacia las personas, los animales, las plantas y los objetos. Las relaciones en la biocenosis no son mecánicas, sino que están impregnadas de valores éticos que marcan la pauta de las expresiones afectivas.

Estas expresiones afectivas, las buenas relaciones a diario a través de la charla, la escucha a l@s otr@s, actividades lúdicas, en el trabajo, en la escuela... nos hace sentir bien con nosotr@s mism@s y con l@s demás. Sintiéndonos entendid@s y entendiendo a l@s demás, podemos afrontar el día a día con positivismo para que fluya adecuadamente la energía de que disponemos.

De esta manera, podemos aplazar al momento más adecuado el abordaje de temas delicados que pueden ser el origen de problemas posteriores, y pueden provocarnos tristeza, enfado o desasosiego.

Si no establecemos marcos adecuados de comunicación y relación con nuestro entorno, nuestros afectos se verán dañados, corriendo el riesgo de sentirnos aislad@s, incómod@s, tristes o enfadad@s, situaciones que nos harán sentirnos mal y estar mal con l@s demás." B. y V. (9/09/2012)

"Las niñ@s viven a diario conflictos emocionales en sus relaciones sociales entre iguales y con l@s adult@s.

El conflicto forma parte de la vida y en los conflictos afluyen todo tipo de sentimientos, así como manifestaciones afectivas sanas e insanas. Cuando hablamos de infancia, hablamos también de educación afectiva y emocional donde l@s niñ@s aprenden de las conductas de las personas que les rodean." *B. y V. (9/09/2012)*

Modificaciones pendientes de debatir e incluir en próximas ediciones de la Pirámide

La pirámide sigue en construcción, necesitamos seguir trabajando sobre algunas aportaciones que hemos recibido por parte de consumidor@s o de miembros del grupo de alimentación responsable en la escuela como las siguientes:

Incluir: Madre amamantando a su hijo/a (en afectos parte diaria); coles entre las verduras; ¿cómo reflejar el descanso? ¿Cómo reflejar la higiene? ¿Cómo reflejar el desayuno adecuado?; no aparecen personas con discapacidad ni personas negras, indígenas u orientales o provenientes de otras culturas originarias. Sería conveniente ofrecer una visión no etnocéntrica de las personas que aparezcan dibujadas en la pirámide, es decir, que contemple la pluralidad social y cultural en la que vivimos; las legumbres no están claras; rebajar el papel de los lácteos sometidos a un fuerte debate.

sigue >>>

"Cuando la vista se dirige al centro de la pirámide, vemos los lácteos y el único texto que hay entre todos los dibujos: "lácteos bajos en grasa", cada día. Esto es muy llamativo y lleva a interrogarse: ¿por qué bajos en grasa? Con lo cual la pirámide induce desde ahí a buscar las respuestas del por qué de esa recomendación." B. (10/09/2012)

"Recomendar lácteos, y encima a diario, es ya un error grave. Las teorías más avanzadas y actuales recomiendan reducir o mejor eliminar el consumo de lácteos. Os recomiendo para empezar la lectura del libro "Leche que no has de beber". Ahí encontraréis, además, toda la bibliografía que os pueda interesar sobre el tema." *S. (10/11/2012)*

"Sabemos que la leche que se consume dista mucho de ser leche de vaca y también sabemos que está siendo cuestionada. Yo misma hace mucho tiempo que no tomo leche y he reducido los quesos o yogures a alguna vez al mes. Pero esta pirámide va dirigida al medio educativo que dista mucho de estar abierto a la nutrición alternativa. La ignorancia sobre nutrición, sea alternativa o convencional, es importante. Por eso tenemos las tasas de obesidad infantil más altas de la UE y en crecimiento." P. (14/11/2012)

Menopausia

Minimizar sus efectos mejorando el estilo de vida. (1ª parte: Menopausia y Alimentación)

La menopausia implica cambios físicos y emocionales. Al disminuir los niveles de estrógenos, se van a ver afectados los músculos con pérdida de firmeza en beneficio de la grasa y los huesos sufren una importante disminución en su densidad origen de la osteoporosis. Aparecen otros síntomas como insomnio, sofocos, sequedad de la mucosidad vaginal, aumento del riesgo de enfermedades cardiacas y cierta fragilidad emocional.

El que las mujeres se vean afectadas en mayor o menor medida, dependerá mucho de su actitud previa en cuanto al estilo de vida. Hay dos factores fundamentales en orden a preparar el cuerpo y la mente para este periodo de la vida: alimentación sana y ejercicio físico, sin descuidar otros, también importantes, como el abandono del tabaco, la moderación en el consumo de alcohol y una vida social satisfactoria.

Pautas para mejorar la alimentación

Una alimentación encaminada a paliar las consecuencias de la disminución de hormonas no difiere de lo que consideramos una alimentación sana y equilibrada para todo tiempo, si bien debemos ajustar las cantidades y elegir algunos alimentos que pueden ayudar a mejorar los síntomas.

Alimentos a eliminar.- Obviamente los ricos en grasas saturadas: carnes rojas, embutidos y leche entera que nos van a aumentar el peso y el colesterol. También los azúcares simples: dulces, repostería y harinas blancas, así evitaremos subidas y bajadas exageradas de glucosa que pueden producir mareos y cambio de humor repentinos y que, por supuesto, también producen obesidad.

Comer menos.- Con la edad aumenta la masa grasa y disminuye el músculo, luego las necesidades calóricas son menores. Se calcula que a partir del los 40 años las necesidades metabólicas de energía disminuyen en un 5% por década. Es aconsejable por tanto disminuir el tamaño de las raciones. Un buen truco puede ser utilizar platos más pequeños.

Comer más a menudo.- Aumentar el número de comidas a cinco o seis diarias, disminuyendo la cantidad es algo que recomiendan los médicos en las dietas de adelgazamiento pero es también muy útil para evitar los sofocos pues ayuda a mantener los niveles de azúcar estables.

Alimentos especialmente indicados

Frutas y hortalizas.- Son prioritarias. Diariamente con, al menos, cinco raciones Los vegetales crudos son más abundantes en vitaminas, minerales y fibra. Ayudan a evitar la tendencia a la hinchazón.

Cereales.- También diariamente y en su versión integral porque previenen el aumento de peso y aportan más nutrientes.

Legumbres.- Varias veces a la semana. Son alimentos muy nutritivos y con fitoquímicos que protegen la salud. Combinados con cereales aportan proteínas completas más sanas que las de origen animal.

Grasas.- Buscar las saludables que pueden ser: de origen vegetal como el aceite de oliva y las que aportan los frutos secos (nueces, almendras, pistachos) y las semillas (lino, chía, sésamo, girasol), éstas a diario pero en cantidades moderadas; y de origen animal, como las que proporciona el

pescado azul, mejor el de pequeño tamaño (jurel, boquerón, sardina, caballa) para evitar la acumulación de mercurio, tres o cuatro raciones por semana.

Alimentos ricos en calcio.- Siempre asociamos calcio con lácteos porque es donde se puede encontrar mayor concentración. Quesos curados como el manchego, bola, emmental, etc. tienen entre 500 y 800 mg. de calcio por 100 grs. de producto, pero no se puede obviar la cantidad de grasas saturadas que aportan. Si se toman lácteos, especialmente en la menopausia, tendremos que elegir los desnatados. Pero es que podemos encontrar calcio en otros alimentos menos perjudiciales, por ejemplo, 100 grs. de sardinas en aceite contienen 400 mg., tres veces más que 100 grs. de leche de vaca (130 mg.) y sólo 30 grs. de almendras (cantidad adecuada para tomar diariamente), unos 72 mg. También encontramos cantidades importantes en las legumbres, higos secos, acelgas, espinacas, puerros, coles, etc., si bien cuando son alimentos con mucha fibra se pierde absorción; para mejorarla, es bueno acompañar su consumo con vitamina C, por ejemplo combinando la legumbre o la verdura con ensalada de

sigue

tomate o lechuga o añadiendo zumo de limón al agua que tomamos en las comidas.

También el café y el cacao impiden la correcta absorción, es mejor sustituirlos por harina de algarroba que no tiene ese efecto y aporta su propio calcio, además de fósforo, vitamina A, B1, B2, etc.

No hay que olvidar tampoco que para que el calcio se fije a los huesos necesita la concurrencia de vitamina D. Con cinco o diez minutos de exposición al sol de cara, brazos y manos, tendremos asegurada la cantidad diaria que necesitamos. En alimentos se encuentra en pescado azul, hígado de mamíferos, yema de huevo y en los lácteos, pero al ser liposoluble está eliminada de los lácteos desnatados, por lo que, de no tener la opción del sol, habría que tomar suplementos.

Semillas de lino.- El aporte de ácido alfalinoleico y demás ácidos grasos insaturados de las semillas de lino, protege contra las enfermedades cardiovasculares al prevenir la arterioesclerosis y disminuir el colesterol. Tanto estos ácidos como su contenido en lignanos ayudan a prevenir el cáncer de mama por sus efectos antioxidantes, antiestrogénicos y antitumorales.

Se aconseja tomar una o dos cucharadas de semillas de lino a diario, no es recomendable más de 25 gramos porque tienen trazas de cadmio y cianuro (en absoluto preocupantes en cantidades pequeñas, también el cianuro está presente en las almendras, las habas o la yuca y el cadmio en los mariscos, carnes o cereales). En estas cantidades los beneficios superan al riesgo.

La mejor forma de tomarlo para aprovechar todas sus propiedades es triturado con un molinillo de café, conviene moler poca cantidad porque se enrancia rápidamente. Se puede echar este triturado de lino en las sopas, purés, ensaladas, verduras hervidas o rehogadas, legumbres, yogur, etc., no se nota y no añade sabor. Sus propiedades principales no se destruyen con el calor.

Semillas de alfalfa.- La alfalfa es rica en genisteína, por lo que sirve para aliviar los síntomas de la menopausia, y también en calcio. Mejora las digestiones evitando hinchazón abdominal y facilitando el tránsito intestinal.

La mejor manera de comerla es germinando las semillas, de esta manera se convierte en un alimento nutritivo, energético y desintoxicante.

Alimentos ricos en boro.- El boro interviene en el metabolismo del calcio, facilitando la asimilación de la vitamina D que como decíamos es imprescindible para que el calcio se fije en los huesos.

El alimento con más alto contenido en boro son las fresas pero también se encuentra en tomates, manzanas, peras, cítricos, melocotones, espárragos, legumbres y frutos secos.

Alimentos ricos en vitamina C.- Por sus propiedades antioxidantes, ayudan a prevenir la degeneración del organismo y a mantener la piel y el pelo en buenas condiciones. Además ayuda a mejorar la absorción de los minerales (calcio, hierro, cinc, selenio) La mayor proporción de vitamina C se encuentra en el pimiento y el escaramujo (fruto del rosal silvestre), pero tienen grandes cantidades los cítricos, manzanas, fresas, verduras de hoja verde, tomate, cebolla, etc.

Otros alimentos que "ayudan" a aumentar el nivel de estrógenos en sangre porque contienen boro

- Fresas
- Tomates
- Manzanas
- Peras
- Melocotones
- Cerezas
- Espárragos

sigue

Semillas de Soja y sus derivados.

Alimentos ricos en vitamina A.- También antioxidante, está especializada en reparar piel, uñas y mucosas; es necesaria para tener una visión correcta y para la formación de células sanguíneas.

Se encuentra en alimentos de origen animal en el hígado, yema de huevo, pescados (sobre todo azules) y en la mantequilla.

Se puede obtener a través de los carotenos de los alimentos vegetales, especialmente los de color verde oscuro, rojizo, amarillo o naranja.

Alimentos ricos en vitamina B.- Con el fin de reforzar el sistema nervioso y evitar los cambios en el estado de ánimo y la depresión. Se encuentra en las carnes de ternera, cerdo y pollo y especialmente en el hígado de estos animales, también en el huevo y en la leche y sus derivados. En alimentos de origen vegetal está en los cereales integrales (avena, maíz, cebada, trigo y en más concentración en sus germinados); frutos secos, sobre todo en cualquier tipo de nueces, también uvas pasas, higos secos, etc. En frutas, el aguacate es el más rico en vitamina B, también manzanas, melón, sandía, naranjas; si se toman en zumo recién exprimido, la concentración será mayor. Legumbres, harina de soja, de algarroba, semillas (lino, sésamo, calabaza), verduras de hoja verde, todas las coles y setas, especialmente la shiitake.

La soja.- El consumo de soja merecería capítulo aparte. Las isoflavonas de la soja (especialmente la genisteína y la daidzeína) tienen, en teoría, propiedades fitoestrogénicas que ayudan a equilibrar la falta de estrógenos durante la menopausia. Reducen el colesterol malo (LDL) y aumentan el bueno (HDL) lo que beneficia la circulación sanguínea y previene problemas cardiovasculares.

En las culturas en las que la soja forma parte de la alimentación desde la infancia, los efectos de la menopausia (sofocos, osteoporosis, sequedad de la mucosa vaginal) son mucho menos importantes; apenas un 14% en las chinas o un 25% en las japonesas, cuando en las mujeres occidentales estas molestias están presentes entre el 70 y el 80%.

Sin embargo no está claro que empezar a tomar soja a los cincuenta años repercuta en una mejoría sustancial de estos sínto-

sigue

mas. Parece ser que en una "menopausia suave" podría actuar pero en una menopausia con efectos agudos no sería eficaz.

El Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) publicó el "Informe en relación con las consecuencias asociadas al consumo de isoflavonas". Este documento concluye que, aunque hay algunas evidencias experimentales que sugieren una relación entre el consumo de isoflavonas y la mejora de las condiciones óseas, éstas se consideran poco concluyentes. También informa que "no está claro que las isoflavonas tengan efectos beneficiosos sobre los síntomas de la menopausia y enfermedades crónicas, ya que hay ensayos clínicos que indican efectos positivos, mientras que otros no encuentran diferencias".

En todo caso, se trata de una legumbre con virtudes suficientes para incluirla en la dieta, con aporte de proteínas de calidad mayor que cualquier otra y con un montón de fitoquímicos que ralentizan los efectos del envejecimiento.

La soja puede tomarse hervida o guisada como cualquier otra legumbre o en forma de tofu como sustituto de la carne por su riqueza en proteínas y también en bebida o yogur como alternativa a los lácteos.

Precaución: Soja y cancer de mama

Más del 75% de los cánceres de mama se diagnostican en mujeres mayores de 50 años y en la inmensa mayoría de los casos, estos cánceres dependen de los estrógenos. Puesto que la combinación de estrógenos y progesterona aumenta el riesgo de cáncer de mama, algunos investigadores tienen la hipótesis de que la capacidad de las isoflavonas de interactuar con el receptor de los estrógenos podría favorecer el desarrollo de tumores mamarios en mujeres con concentraciones bajas de estrógenos y con tumores residuales o existentes. Por ello, las mujeres afectadas por un cáncer de mama deberían evitar por completo tomar cualquier forma de suplemento con isoflavonas.

En cuanto a la soja tomada como alimento, algunos estudios indican que no tiene gran repercusión en este tipo de dolencia y además tiene otras propiedades antitumorales como por ejemplo impedir el proceso de formación de nuevos vasos sanguíneos que alimenten el tumor, sin embargo y hasta tanto se publiquen los resultados de varias investigaciones en curso sobre este tema, como principio de precaución es preferible que las mujeres afectadas por este cáncer o que estén en remisión, moderen en extremo su consumo de soja.

CONTINUARÁ

L.M.C.

Los alimentos contra el cáncer, Dres. Richard Béliveau y Denis Gingras - Alimentación anticancer, Dra. Odile Fernández – Anticáncer, una nueva forma de vida, Dr. Servan-Schreiber – consumer.es – botanical-online.com – cun.es (Clínica Universitaria de Navarra).

Alimentación y salud en tiempos de crisis

La comida basura. Presentación Bloque II

2.- Comida basura

¿QUÉ ES LA COMIDA BASURA?

- **La que contiene:**

  - Exceso de nutrientes de alta densidad energética (azúcar, sal, grasas saturadas).
    Por ejemplo: alimentos precocinados, comida rápida, bollería industrial, embutidos, snacks, chuches, bebidas carbonatadas, etc.
  - Exceso de alimentos procesados y envasados que contienen conservantes, colorantes, saborizantes y otros aditivos químicos.

- **La que no contiene:**

  - Vitalidad: Frutas y verduras frescas. Ecológicas y de temporada.
  - Fibra: Cereales integrales y ecológicos.
  - Agua.

LA COMIDA BASURA SALE CARA

Merienda enfermante y cara		
	Coca-Cola sin cafeína	0,55 ☐

Total = 1,55 ☐ ☒

Merienda saludable, ecológica y barata		
	Rebanada de pan ecológico integral (50gr) con aceite y tomate	0,22 ☐
	Higos secos, pipas de girasol y almendras ecológicas (50gr)	0,20 ☐

Total = 0,80 ☐ ☑

sigue

¿POR QUÉ SALE CARA LA COMIDA BASURA?

- Porque pagas un alimento que no alimenta.
- Porque perjudica nuestra salud y deprime nuestro sistema inmunológico.
- Porque los daños en salud, contaminación y abandono del campo no están en el precio de la comida basura, aunque los pagamos entre todos en contaminación y enfermedades.
- Porque proliferan las enfermedades alimentarias en edades tempranas por la insalubridad de los alimentos industriales.
- Obesidad y diabetes en niños, niñas y adolescentes.
- Enfermedades cardiovasculares por colesterol, hipertensión, obesidad, primera causa de muerte en países ricos.
- Cáncer, enfermedades autoinmunes y alergias.

FRENTE A LA COMIDA BASURA, ALIMENTACION RESPONSABLE:

Alimentación responsable es la que se responsabiliza de las propiedades nutritivas, sociales y ecológicas de los alimentos.

- Además de saber bien, proporciona salud o enfermedad.
- Nos proporciona vitalidad o nos crea adicción (azúcar refinada, exceso de sal, grasas saturadas y trans, aditivos alimentarios, etc.).
- Cómo, dónde y quién lo produce.
- Crea o destruye recursos naturales y la vida digna en el campo.
- Consume demasiada energía en su producción, almacenamiento, transporte y envases.
- ¿A quién da trabajo y cómo es ese trabajo?

Alimentación responsable es la que se responsabiliza de las propiedades nutritivas, sociales y ecológicas de los alimentos.

Saludable

NO Saludable

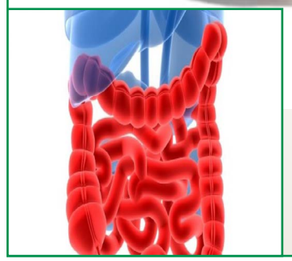
CONTINUARÁ

Teorías engañosas sobre nutrición

La ciencia médica y nutricional dominante basa sus teorías, no tanto en los procesos básicos que se desarrollan en el organismo, sino más bien en el contenido de los alimentos. Esto puede ser muy engañoso.

Así, por ejemplo, nos dicen que cuando carecemos de calcio deberíamos beber leche porque contiene mucho calcio. Lo que no nos dicen, es que, para digerir y metabolizar el calcio de la leche tenemos que deshacernos primero del fósforo que contiene y que, para procesar y eliminar el fósforo, necesitamos calcio.

Puesto que la leche contiene más fósforo que calcio, los huesos, los dientes y los músculos han de suministrar el calcio adicional necesario. Este simple hecho hace que la leche sea un importante alimento que contribuye a la pérdida del calcio, que a su vez, puede provocar osteoporosis y enfermedades como la de Crohn y el síndrome de colon irritable, diabetes, cardiopatía, trastornos respiratorios y cáncer.



La enfermedad de Crohn es una enfermedad crónica de origen desconocido que quizás tiene un componente autoinmune en la cual el sistema inmunitario del individuo ataca su propio intestino produciendo inflamación.

El principio anteriormente descrito puede aplicarse prácticamente a todo lo que consideramos que es bueno para nosotros. Administrar vitaminadas a personas con deficiencias vitamínicas puede acentuar todavía más esa falta de vitaminas. Quienes tienen carencia de grasas omega-3 no necesariamente conseguirán subsanarla ingiriendo esas grasas en forma de pescado, aceite de pescado o linaza. Las personas cuyas funciones digestivas están deterioradas no se vuelven de pronto capaces de aprovechar mejor determinados alimentos o nutrientes porque los tomen en mayor cantidad.

El mero hecho de que el pescado contenga elementos beneficiosos no significa que el cuerpo sea capaz de absorberlos eficazmente y aprovecharlos (dejando de lado, por supuesto, el mercurio y otros metales que absorben los peces del mar o de lagos y ríos o los antibióticos, colorantes y otros aditivos alimentarios con que se alimenta a los peces criados en piscifactorías). El pescado tiene que ser rico en nutrientes, pues de lo contrario no existirían las ballenas, los delfines ni ninguna forma de vida en este planeta. Pero eso no significa que cualquier elemento nutritivo que exista en la naturaleza deba aparecer también en nuestro plato.

Como se ha explicado anteriormente, una vez muerto el pez o cualquier animal, se interrumpe el suministro de oxígeno a las células. Con ello se pone en marcha inmediatamente el proceso de destrucción celular debido a las enzimas intracelulares. A menos que la persona se coma el pescado o el pollo, justo cuando el animal acaba de morir y, desde luego en estado crudo, la mayor parte de lo que ingerirá será proteína podrida. Si no se trata con agentes colorantes cancerígenos, una pieza de carne empezará a adquirir un color gris verdoso en cuestión de horas. Para empeorar todavía más las cosas, al guisar, rustir o freír carne, pescados, huevos y aves se aplica calor suficiente para que se coagulen las escasas proteínas que todavía puedan quedar intactas. Pensemos en un huevo crudo que se cuece o se fríe: la yema y la clara líquida se tornan rápidamente en consistentes y sólidas. Las moléculas de proteína pierden su estructura tridimensional y quedan destruidas por efecto del calor.

El cuerpo no es capaz de aprovechar la proteína coagulada para formar células.

En su lugar, las trata como si fuera un agente patógeno, es decir, un factor causante de enfermedades. Como consecuencia de ello, este alimento, que ahora se ha vuelto tóxico, no hace en el mejor de los casos otra cosa que estimular el sistema inmune en el intestino delgado e inducir a una fuerte respuesta de eliminación en el intestino grueso. La respuesta inmune hace que uno se sienta más lleno de energía y tal vez piense que ésto se debe a que ha comido alimentos de origen animal, pero ésto está muy lejos de la verdad. Por muy decepcionante que suene, con cada respuesta inmune el cuerpo, en realidad, se debilita: cada vez más conductos biliares se obturan con cálculos y el sistema cardio-

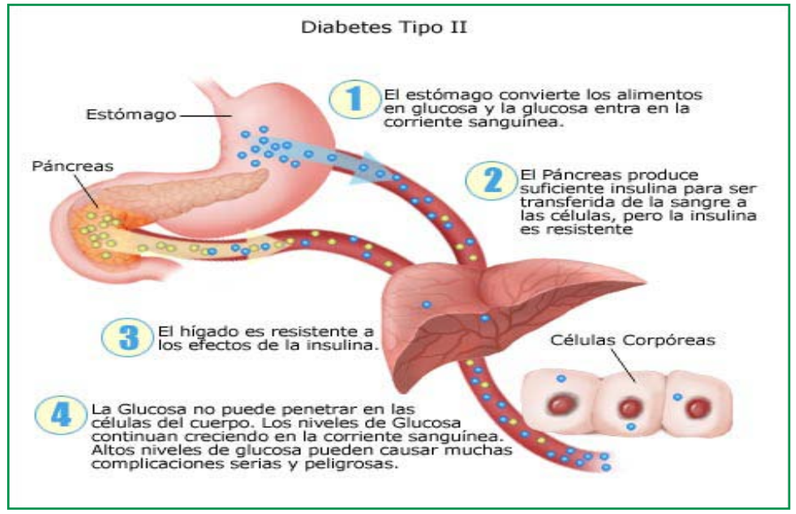
sigue >>>

Globalización e inseguridad alimentaria

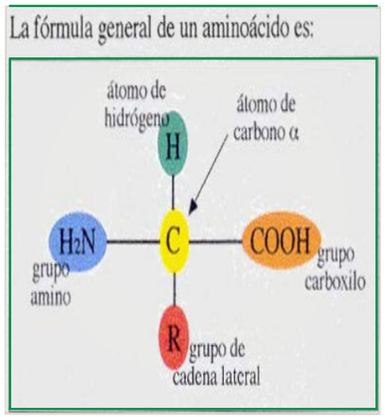
vascular se congestiona progresivamente a medida que se depositan cantidades crecientes de proteínas en las paredes de los vasos sanguíneos. Éstas son las causas más comunes de la enfermedad crónica.

La ingesta de carne también estimula las hormonas del crecimiento y las hormonas masculinas del cuerpo, lo que puede hacer crecer excesivamente ciertos tejidos. Muchos hombres jóvenes de hoy en día son muy anchos y muy altos y tienen músculos abultados, un fenómeno que rara vez se observa en la mayoría de regiones de Asia, Sudamérica y África, donde la carne escasea y, en cambio, hay muchos vegetales. Un cuerpo demasiado grande y pesado constituye una gran desventaja, pues puede predisponer al individuo a sufrir diabetes, enfermedad coronaria u otros problemas físicos y también mentales en una fase posterior de su vida. Además, para el mantenimiento de los grandes músculos hace falta mucha energía, lo que puede reducir notablemente la esperanza de vida.

Como demuestran los animales más fuertes del mundo (por ejemplo, los elefantes, el búfalo de agua, la jirafa, el caballo, la vaca, el gorila y el orangután), no hace falta que los seres humanos comamos proteínas para ponerlas a disposición de las células del cuerpo. Un bebé recién nacido triplica su tamaño y su número de células repletas de proteínas en sus primeros 16 meses de vida sin ingerir ningún alimento proteico. Habrá quien responda a esto con la siguiente afirmación: ¡Pero, si la leche materna está llena de proteínas!. ¡Ni mucho menos! La leche materna no contiene más que una cantidad mínima de proteínas, a saber 1,1 a 1,6 g por 100 de leche. La mayoría de los niños sanos de todo el mundo no reciben otros alimentos aparte de la leche materna en su primer año de vida. Si la leche materna contiene, pongamos un 1,4 % de proteína, esta cantidad no sería ni de lejos suficiente para explicar el aumento de peso de 7 kg que experimenta el bebé en el curso de su primer año.



Por naturaleza, los seres humanos y la mayoría de otros animales no carnívoros no dependen de la ingesta de proteínas para desarrollar y mantener sus músculos, células y órganos. En realidad,



todos derivamos los nutrientes esenciales que precisamos del aire que respiramos, y eso desde la primera bocanada. Todo el mundo sabe que para vivir necesitamos las moléculas de oxígeno de aire, pero son muy pocos los que también saben que necesitamos y aprovechamos, asimismo, las moléculas de nitrógeno, carbono e hidrógeno de que está saturado el aire. Estas cuatro moléculas son los ingredientes constitutivos de todos los aminoácidos del cuerpo humano y de cualquier otro ser vivo del plantea. Nuestro ADN y el hígado son perfectamente capaces de sintetizar estas moléculas formando aminoácidos y proteínas completas. El cerebro produce miles de millones de neuropéptidos (los péptidos están formados por aminoácidos) cada día. Los billones de enzimas que elabora el cuerpo también están formados por proteínas. De modo similar, la mayoría de las hormonas del cuerpo están constituidas por proteína pura.

sigue

La deficiencia de proteínas se produce únicamente en las personas cuyas funciones hepática, respiratoria e inmunológica están seriamente mermadas o que ingieren demasiadas proteínas. Esto se debe a que las proteínas sobrantes que se acumulan en las membranas basales de los vasos capilares sanguíneos impiden que el suministro de proteína llegue a las células. Personalmente, yo no he tomado alimentos concentrados, como pescado, carne, pollo, queso, leche o huevos, durante los 35 años de mi vida adulta, y mi cuerpo apenas ha envejecido durante esos años (tengo 54 años de edad cuando escribo este libro). Por otro lado, he visto a miles de personas que han envejecido prematuramente o han sufrido dolencias que les han debilitado debido al consumo excesivo de proteínas. En ningún otra época de la historia la humanidad ha ingerido tanta carne y otros alimentos proteicos concentrados como en nuestros días.

El tipo corporal Pitta es especialmente susceptible a intoxicarse con alimentos proteicos como carne, pescado y queso. Su capacidad de digerir estos alimentos es muy limitada. Por naturaleza, el cuerpo no quiere digerir algo que no necesita y no puede aprovechar. Partiendo de este ejemplo, recomiendo al lector que tenga mucho cuidado con los consejos de cualquier persona o institución que persistan en recetarle unas normas generales en materia de alimentación sin tener en cuenta el tipo corporal propio de cada persona ni, en su caso, su estado físico.

También vale la pena señalar que los animales carnívoros tienen una capacidad ilimitada para digerir grasas saturadas y el colesterol. Unos perros, por ejemplo, que recibieron 200 g de grasa de leche junto con su ración de comida diaria durante dos años, no mostraron después ningún tipo de lesión en sus arterias ni variaciones en su nivel de colesterol en sangre. En cambio, los conejos que sólo comen verduras, desarrollaron rápidamente arteriosclerosis cuando recibieron dos escasos gramos de colesterol al día. Los humanos también tienen una capacidad muy limitada para digerir y procesar las proteínas y las grasas de la carne. Si se colocara a un niño hambriento en una jaula con un trozo de carne a un lado y una manzana al otro, ¿cuál de los dos escogería el niño para comer? El lector lo ha adivinado: ¡elegiría la manzana! Si se metiera luego a un león en la misma jaula, se vería que el animal se abalanzaría de inmediato sobre el pedazo de carne. Sí prestáramos atención a nuestros instintos básicos, y no a los lemas publicitarios de la industria alimentaria, veríamos que la carne nunca ha sido un alimento para humanos.

Andreas Moritz.
"Los eternos secretos de la salud", Pág. 235. Editorial Obelisco 2010.

Globalización e inseguridad alimentaria

Nuevas mentiras sobre los transgénicos

Animales asesinados para simular la "inocuidad" de alimentos transgénicos que no necesitamos y que dañan a animales, plantas y personas en un experimento a gran escala. El único beneficio cierto es el negocio de las multinacionales.

El 25 de febrero de 2013, los estados miembros de la Unión Europea (UE) acordaron un protocolo para las pruebas que evalúan la toxicidad de los alimentos transgénicos destinados a alimentación humana y animal. Dichas pruebas toxicológicas se realizan alimentando ratas de laboratorio, hasta ahora durante 17 días, ampliados a 90 por el nuevo protocolo. De 27 estados miembros participantes en el Comité Permanente sobre Cadena Alimentaria y Salud Animal, 20 votaron afirmativamente, cuatro votaron en contra (Reino Unido, Holanda, Bélgica y Suecia) y se abstuvieron Portugal y Letonia.

Este acuerdo se produce tan sólo 5 meses después del revuelo provocado por la publicación, en la revista científica "Food and Chemical Toxicology" el 19 de septiembre de 2012, de un estudio de toxicidad a largo plazo (2 años) del glifosato Round up Ready y del maíz transgénico NK-603 resistente a este glifosato propiedad de Monsanto. Este estudio, realizado por Gilles Eric Seralini y su equipo, probó que se producían daños en riñones e hígado y se desarrollaban tumores tras una alimentación prolongada con este maíz transgénico. Estos daños se agudizaban si los animales bebían agua en la que se había diluido glifosato[1] .

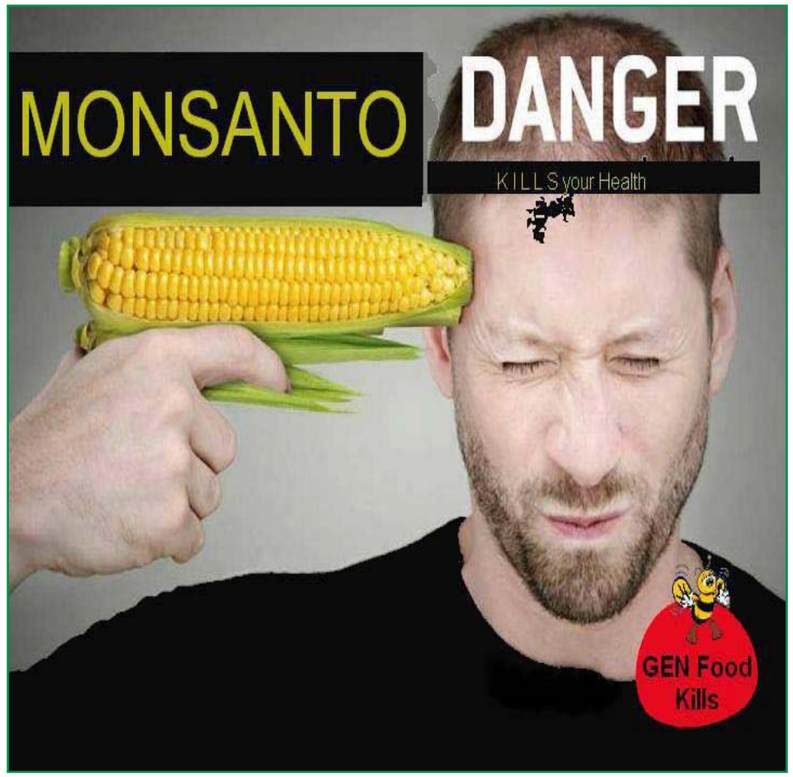
Esta investigación fue desautorizada inmediatamente por Monsanto, la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria y científicos vinculados a las multinacionales biotecnológicas. La acusaron de "métodos científicos poco rigurosos" a pesar de ser utilizados también por esta multinacional. Algunos científicos defendieron la conveniencia de evaluar los riesgos a largo plazo y el carácter innovador de este estudio al combinar transgénicos resistentes a herbicidas y los herbicidas que se aplican en el propio cultivo que alimenta a seres vivos. La difusión de esta controversia en medios científicos y de divulgación ha promovido que, agencias de seguridad alimentaria de los países de la UE –en particular la Agencia francesa de Seguridad Alimentaria (ANSES)- se sumen a las reclamaciones de las ONGs sobre normas más rigurosas para las pruebas experimentales.

Aunque esta nueva legislación parece un avance a favor de la seguridad alimentaria, no lo es porque pasar de 17 a 90 días no es suficiente. En primer lugar, se trata de un cambio formal porque el 75% de los estudios que presentan las multinacionales realizan pruebas toxicológicas a 90 días, sin los cuales, no podrían acreditar el 80% de significación estadística obliatoria para que sean aceptables sus resultados.

En segundo lugar, 90 días no bastan para evaluar efectos crónicos sobre la salud y comprobar si se producen tumores y daños en órganos como riñones e hígado, encargados de eliminar tóxicos. El estudio de Seralini ha demostrado que se necesitan, al menos, 2 años de seguimiento y no sólo tener en cuenta el transgénico sino también el paquete agrotóxico que lo acompaña.

En tercer lugar, la evaluación de riesgos seguirá empleando la Evaluación Comparativa, procedimiento desarrollado desde el año 2000 por el International Life Science Institute (ILSI), institución creada por la industria biotecnológica para influir en los protocolos científicos de evaluación de riesgo de la Unión Europea (UE), la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización para la Alimentación (FAO), la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), la Organización Mundial del Comercio (OMC) y el Codex Alimentarius (Comisión creada en 1963 por la FAO y la OMS que establece las reglas sanitarias que se aceptan como científicas en caso de conflicto comercial entre países y a la que se ha denunciado por su alineamiento con la industria).

La Evaluación Comparativa es una nueva versión del desacreditado Principio de Equivalencia Sustancial desarrollado por la OCDE en 1993[2] . "Evaluación Comparativa" y "Principio de Equivalencia Sustancial" sirven para escamotear una evaluación de riesgos exhaustiva al considerar que existen semejanzas (en el primer caso) o equivalencias (en el segundo) entre transgénicos y sus homólogos convencionales. Por tanto, son procedimientos aparentemente científicos para exonerar a la industria de pruebas toxicológicas completas, ahorrándoles costes y facilitando su autorización. Hace años que se denuncia que diversos científicos que participan o han participado en el Grupo evaluación de transgénicos (GMO Panel) de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) han pertenecido al ILSI. Pero estas denuncias no acaban con el compadreo entre instituciones públicas e institutos privados al servicio de las multinacionales.



1-"Seralini y la ciencia, una carta abierta", Tachai 36, pag 23-25.

2- "Alimentos transgénicos, Principio de Precaución y Consumo responsable Agroecológico", Tachai 36, pag- 28-29.

sigue

sigue

Globalización e inseguridad alimentaria

Esta decisión levanta la moratoria relativa que mantenía la Comisión Europea al tener que reconocer –tras la denuncia de Seralini- que los estudios de evaluación que se han estado validando todos estos años, no eran suficientes. De hecho, la Unión Europea había suspendido las autorizaciones pendientes hasta adoptar una decisión sobre los protocolos oficiales y acordar un test toxicológico obligatorio de 90 días. Sin embargo, los gobiernos han acordado en el Comité Permanente de la Cadena Alimentaria que la nueva legislación no se aplicará a los 93 casos pendientes que se regirán por la legislación anterior, lo que ha permitido la autorización sistemática de la mayoría de los transgénicos solicitado hasta la fecha. Es decir, el acuerdo entre gobiernos sólo ha servido para agilizar de nuevo el proceso, sin que nada cambie.

Las empresas químicas, farmacéuticas y biotecnológicas tienen que probar la efectividad de los productos que sacan al mercado, pero también su inocuidad. Pero las investigaciones deben acortarse lo más posible para que el negocio sea rentable. Por eso, el complejo químico-farmacéutico-biotecnológico presiona a las autoridades encargadas de las autorizaciones y del seguimiento de los productos en el mercado, para que los protocolos sean lo menos exhaustivos posible[3] . A su vez, para evitar la competencia, pero también para no ser acusados de falta de rigor científico (aunque no tienen empacho en desacreditar los estudios de científicos independientes que llegan a conclusiones contrarias a sus intereses), procuran poner a científicos afines en las instituciones de evaluación que, por un lado, avalen sus resultados diciendo que son eficaces y seguros y, por otro, que no revelen los datos en los que se basan dichos resultados apelando al secreto comercial.

Aparece también una controversia que no es menor: los estudios toxicológicos experimentales emplean animales de laboratorio lo que va contra el bienestar y una mínima ética en nuestra relación con los animales. La Comisión Europea está desarrollando iniciativas para reducir el testeo con animales. En esta carrera para exigir a las empresas exhaustividad y minimizar los daños por la introducción de tóxicos en nuestras vidas, cada vez se realizan más estudios en los que llevan la peor parte los animales que nacen, viven y mueren en el laboratorio. Su existencia está destinada a crearles enfermedades mediante la manipulación genética y otros métodos y después probar en ellos los nuevos tratamientos. En el caso que nos ocupa, los animales son sometidos a pruebas toxicológicas de alimentos transgénicos que no necesitamos y están causando daño a animales, plantas y personas en un experimento social a gran escala en el que el único beneficio cierto es el negocio de las multinacionales.

El 13 de enero de 2013 anunció en un comunicado que iniciaba un proceso de transparencia en la evaluación de riesgos dando acceso al público y a los científicos que lo requirieran a los estudios de evaluación toxicológica que justifican sus decisiones. En ese comunicado divulgaba los datos del maíz NK603, de los estudios propiedad de Monsanto, añadiendo una nota en la que decía que no asumía la responsabilidad legal del copyright de estos informes. Inmediatamente Monsanto amenazó con denunciarla si revelaba datos confidenciales de los maíces transgénicos de la compañía. No se ha dado acceso a ningún otro dossier sobre los transgénicos de Monsanto u otra multinacional desde entonces a pesar del casi centenar de autorizaciones pendientes. No resulta muy creíble que la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) lleve a cabo una reforma para priorizar la seguridad de l@s consumidor@s y la protección del medio ambiente y la imponga al complejo químico-farmacéutico-biotecnológico. Más bien parece que intenta lavar su imagen.

Pilar Galindo.

3-"Salmon transgénico. Enfermedades y negocios", Tachai 37, pag. 30 y 31.

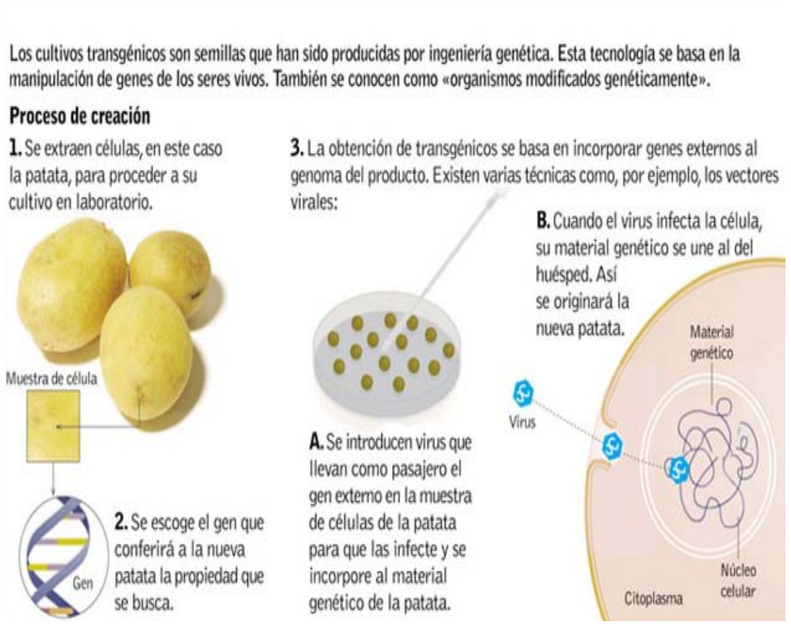
sigue

Paremos los cultivos transgénicos
Basta ya de doble lenguaje

"Parar el cultivo" no recoge todas las dimensiones que entran en juego con la comercialización de alimentos transgénicos. Pero sí destaca la dimensión principal del experimento a nivel mundial que supone la producción a gran escala de estos monocultivos industriales y sus agrotóxicos asociados.

Los transgénicos son producto de una ingeniería genética industrial cuyo rasgo principal es romper las barreras entre especies. Los genes modificados en laboratorio contaminan cultivos no transgénicos, especies silvestres cercanas y avanzan en la erosión de la biodiversidad genética propia de la agricultura química convencional. En sus casi 20 años de expansión mundial, los cultivos transgénicos no han cumplido ninguna de sus promesas: alimentar a la población hambrienta y resolver los problemas de agotamiento del modelo de agricultura y ganadería industrial puesto en marcha por EEUU antes de la II Guerra Mundial y generalizado a todo el mundo a partir de los años 70 en la mal llamada "Revolución Verde".

El desarrollo de los transgénicos (la primera normativa europea es de 1990) y las patentes sobre la vida (la ley europea de patentes se aprueba en el parlamento europeo a principios de 1998)[1] coinciden con las modificaciones a favor del mercado mundial de las políticas alimentarias que permitían a los estados un control sobre su propia producción. El despliegue del comercio global de mercancías alimentarias recibe su espaldarazo con la transformación del Acuerdo General de Aranceles y Comercio (GATT) en la Organización Mundial del Comercio (OMC), acordado en Marrakech en 1994.



A pesar de la propaganda de multinacionales y sus científicos y políticos a sueldo, los alimentos transgénicos sólo han traído problemas para la alimentación, la agricultura y el medio ambiente: **a)** las malezas e insectos a los que decían combatir ya han generado tolerancia a los tóxicos perdiendo éstos su efectividad, lo que obliga a aumentar sus dosis; **b)** a la ya preocupante enfermedad de los suelos por contaminación de agroquímicos se ha añadido la contaminación por virus y bacterias transgénicas; **c)** la contaminación con genes transgénicos amenaza la seguridad alimentaria, al reducir las variedades de plantas comestibles y aumentar el control de los recursos alimentarios por parte de las multinacionales mediante las patentes de animales y plantas.

Es falso que los alimentos transgénicos sean inocuos. Pero, lo peor es que lo acrediten las instituciones que deben velar por nuestra seguridad alimentaria y se encargan de la autorización, control y seguimiento de cultivos y alimentos transgénicos. La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria ha permitido su comercialización para alimentación humana o animal sin exigir a las multinacionales biotecnológicas estudios toxicológicos a largo plazo que demuestren su inocuidad con una ingesta prolongada. Con el primer estudio de alimentación a

1- P. Galindo **Tras la revolución tecnológica de la vida se agazapa la sombra de la muerte**, enero de 1998. Disponible en web La Garbancita Ecológica, Sección Transgénicos.

sigue >>>

largo plazo –durante 2 años- se ha encontrado que la ingesta prolongada de maíz transgénico y sus herbicidas asociados causa tumores y daños en riñones e hígado ("Nuevas mentiras sobre los transgénicos" en Tachai nº 38, Pag. 24-25).

La lucha europea contra los transgénicos

Hace 13 años, en la Europa de los 15, un incipiente movimiento europeo contra los transgénicos consiguió obtener de los ministros de medio ambiente una moratoria europea paralizando, durante casi 6 años, la autorización de nuevos cultivos transgénicos.

"El 11 de junio de 1999, el Consejo de Ministros de Medio Ambiente de la UE había acordado una moratoria con el apoyo de 11 de sus 15 miembros. Esta moratoria impedía la introducción de nuevas autorizaciones de variedades transgénicas en la cadena alimentaria europea, y de hecho, limitaba su despliegue en el resto del mundo. La moratoria, muy discutida entonces, se hizo efectiva porque, ante una opinión pública europea mayoritariamente contraria a los transgénicos, ninguno de los Estados de la UE podía afirmar que la legislación vigente (Directiva 90/220 y Reglamento 258/97) era suficiente para garantizar el uso alimentario y el cultivo de las variedades transgénicas, tanto en relación a los protocolos exigidos para evaluar el riesgo sobre la salud y el medio ambiente, como en el seguimiento y trazabilidad de los alimentos o ingredientes transgénicos a lo largo de la cadena alimentaria. La legislación tampoco establecía medidas adecuadas para que los consumidores que así lo quisieran, pudieran evitar el consumo de alimentos transgénicos (no se exigía el etiquetado). Tampoco se daban garantías de que se pudiera evitar la contaminación accidental o intencionada a lo largo del proceso de producción, manipulación y transporte, que preocupa a consumidores, pero también a los agricultores y ganaderos." [2]

2- **El fín de la moratoria europea, ¿a quién beneficia?**, Editorial del boletín de GAK de CAES, Agricultura y Consumo Responsables, junio 2004. Disponible en web La Garbancita Ecológica, Sección Transgénicos.

sigue >>>

La moratoria se consiguió porque, estados favorables a los cultivos transgénicos, querían una normativa rigurosa que garantizase que los transgénicos autorizados habrían pasado todas las pruebas necesarias para que fueran seguros, o bien, no querían que la opinión pública se les echase encima. La alianza partía de posiciones muy heterogéneas y logró unificarse en torno a dos objetivos: a) fortalecer la normativa de regulación de los cultivos y alimentos transgénicos en Europa –referente para el resto del mundo- y obtener un protocolo de bioseguridad a nivel internacional que garantizase la segregación en origen entre transgénicos y no transgénicos, un etiquetado y el derecho de los estados importadores a impedir la entrada de semillas, materias primas o productos elaborados que contuvieran transgénicos que no estaban autorizados en su país sin que fueran acusados de obstruir el libre comercio. El hecho de que en la primera negociación internacional sobre bioseguridad[3] se frustrara la posibilidad de conseguir un protocolo de bioseguridad a nivel internacional por la ambición de los países exportadores de cereales, decantó a los indecisos y, en el estado español, sirvió para que COAG (Coordinadora de organizaciones de Agricultores y Ganaderos) se manifestase a favor de la moratoria, enarbolando el principio de precaución y neutralizando en su interior a los sectores protransgénicos que no podían defender la introducción de estos nuevos cultivos sin que hubiera unas mínimas garantías para permitir la elección de agricultor@s y consumidor@s[4] .

En aquellos años no contábamos con las evidencias actuales ni con el descrédito de las instituciones. Por otro lado, la izquierda europea ha tenido muchas dificultades para tener una posición crítica con el desarrollo tecnológico, aunque dicho despliegue consista en robar las semillas a los campesinos, hacerles más dependientes de una tecnología que crea más problemas que soluciones, cuyas únicas garantías son unos recursos alimentarios cada vez más privatizados y en menos manos, lo que pone en riesgo la seguridad alimentaria de todas las personas y todos los pueblos. Oponerse a los transgénicos se identifica, aún hoy, con ir contra la ciencia y el progreso.

Tras el levantamiento de la moratoria en 2004 y con una normativa más rigurosa, ya no había ningún problema para el avance de los transgénicos. El parlamento europeo confundió el principio de precaución con la regulación de la coexistencia entre cultivos transgénicos y no transgénicos. Se inició una ofensiva, primero a nivel comunitario y luego en cada estado miembro, para conseguir la cuadratura del círculo: negociar una normativa que permitiese el desarrollo de los cultivos transgénicos y diera seguridad, a quienes no quisieran plantarlos o consumirlos, para obtener semillas, cultivos y alimentos libres de transgénicos. Aunque era evidente que los cultivos al aire libre no tienen barreras para su propagación y que el viento y los insectos polinizadores consiguen ampliar su radio de influencia, los legisladores y los políticos miraron hacia otro lado.[5]

En el estado español, a partir del levantamiento de la moratoria y con la llegada del PSOE al gobierno, el movimiento fue incapaz de mantenerse unido en torno al principio de precaución. El oportunismo de las burocracias ecologistas y agrarias intentando negociar una imposible coexistencia con el gobierno socialdemócrata -aparentemente menos alineado con las multinacionales-, resultó un fracaso que fracturó el movimiento[6], aislando a quienes denunciamos desde el principio esta negociación[7] y frenó la creación de plataformas de lucha contra los transgénicos en todo el estado, siguiendo el ejemplo de Cataluña en el que se realizaron algunas acciones directas de siega de transgénicos.

La rebaja del principio de precaución a unos mínimos que entrasen en una normativa de coexistencia no ha conseguido frenar el avance de los transgénicos. Los re-

3- El Convenio sobre Diversidad Biológica (CDB) creó un grupo de trabajo para el desarrollo de su artículo 19.3 que estipulaba la elaboración de un protocolo sobre los procedimientos de transferencia, manipulación y utilización de transgénicos, incluido el consentimiento informado previo. Este grupo se reunió 6 veces entre julio de 1996 y febrero de 1999, presentando su proyecto de Protocolo de Bioseguridad en la I Reunión Extraordinaria del Convenio de las Partes, Cartagena de Indias, Colombia. Febrero 14-19 de 1999. La reunión fracasó porque EEUU, liderando al denominado Grupo de Miami (Canadá, Australia, Argentina, Chile y Uruguay, todos ellos exportadores de cereal), fue demasiado explícito en sus intereses comerciales, alineados con los de la industria biotecnológica y se puso en contra a todos los demás interrumpiéndose la negociación hasta el 20-24 de enero de 2000. En esta segunda reunión, se adoptó el Protocolo de Cartagena sobre la Seguridad de la Biotecnología que entró en vigor el 11 de septiembre de 2003.

4- La periodista María Josep Picó redactó la noticia en el periódico Levante el 16 de octubre de 1999 que daba cuenta de la mesa redonda organizada en Valencia por la Real Sociedad Económica de Amigos del País sobre alimentación y transgénicos en la que intervinieron, entre otros participantes, Jaime Costa por Monsanto y Pilar Galindo por la COAG. Este fue uno de los primeros debates sobre transgénicos en nuestro país y en él, la COAG defendió el principio de precaución y la petición de una moratoria. El contenido de esa noticia está recogida en la web de La Garbancita Ecológica (http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/transgenicos-no-no-y-no?start=78). La hemeroteca electrónica del Levante sólo llega hasta el 2008.

5- P. Galindo. **Ni 50, ni 200 metros. Prohibición de cultivos y alimentos transgénicos** (julio 2006). Enlace: http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/transgenicos-no-no-y-no/271-ni-50-ni-200-metros-prohibicion-de-cultivos-y-alimentos-transgenicos-articulo-de-analisis-de-la-situacion-del-movimiento-antitransgenicos-tras-el-tercer-borrador-de-coexistencia

6- P. Galindo. **Coexistencia con transgénicos, no, no y no. Basta ya de doble lenguaje** (noviembre 2006)

7- VVAA. **Por una agricultura y una alimentación libre de transgénicos** http://www.ecoportal.net/content/view/full/65755 Respuesta en diciembre de 2006 de organizaciones ecologistas, Plataforma Rural y COAG a artículo nuestro referenciado en nota 6 y publicado en noviembre de 2006, inicialmente en el periódico GARA.

sultados, una década después, hablan por sí solos[8]. Somos el principal estado miembro en cultivos comerciales y experimentales transgénicos pero también el primero en incumplimiento de la normativa europea sobre transgénicos: a) las multinacionales incumplen sistemáticamente los requisitos para experimentos a cielo abierto con transgénicos y aún no han desarrollado los planes de seguimiento que exige la legislación para controlar los efectos negativos, b) el Consejo Nacional de Biotecnología tolera lo intolerable reconociendo en sus actas que las empresas no aportan suficiente información para autorizar un cultivo experimental, a pesar de lo cual, nadie se los para [9], c) el propio Ministerio de Agricultura incumple la normativa europea al no hacer públicos ni los campos experimentales ni la localización de los cultivos comerciales, única forma de que los agricultores que no siembran transgénicos puedan denunciar a los autores de la contaminación que sistemáticamente reciben[10].

Los burócratas del movimiento antitransgénicos no sólo no han reconocido su error, sino que continúan con su política de poner una vela a dios y otra al diablo. El 17 de abril, día de las luchas campesinas, la Vía Campesina conmemora el asesinato por los paramilitares de una veintena de líderes campesinos que denunciaban los abusos de los terratenientes en el estado de Pará (Brasil, 1996) mediante una marcha y la ocupación de fincas. Las organizaciones que lideran el movimiento contra los transgénicos nos convocaron a una primera manifestación unitaria estatal (18-abril- 2010, Zaragoza) que congregó a agricultor@s (los menos), ecologistas, consumidor@s y ciudadan@s.

El lema comprometía poco: **"No queremos transgénicos. Por una alimentación y una agricultura libre de transgénicos".** Pero servía para aglutinar a todos. El año siguiente se realizó en Madrid y fuimos menos. Se notó que las grandes organizaciones no pusieron tanta carne en el asador. Ya no hubo más convocatorias para marchar sobre una ciudad. Se han limitado desde entonces a recoger las iniciativas descentralizadas en una web [11].

Con el transcurso del tiempo, en lugar de ganar fuerza, se limitan a ocupar el espacio. Este año nos convocan a hacer un álbum con fotos en las que mostremos nuestra repulsa a los transgénicos. No hay contenidos, no hay debate, no hay intención de organizar un movimiento. Lo que sí hay es una burocracia ocupando el espacio político, ahora bajo la forma de una estructura estatal autodenominada Asambleas por la Soberanía Alimentaria de los Pueblos, que durante un par de años han vivido de las subvenciones y, ahora, se reúne una vez al año y, aunque hace un llamamiento para que se sumen nuevas iniciativas, no permiten que ningún colectivo que no esté controlado por ellos, participe en dichas asambleas. Aunque dicen construirse desde la base y para la coordinación en los territorios, en realidad sólo hacen lo que viene bien a sus protectores. Por eso los contenidos tienen que ser "a favor" y no "en contra".

En el resto de Europa, parece que el movimiento contra los transgénicos goza de mejor salud. Aunque el hecho de que el estado español sea el coto privado de las multinacionales y no consigamos ponerles freno, limita la fuerza de un movimiento a nivel europeo.

El pasado 26 de marzo, La Garbancita Ecológica se adhirió a la campaña "STOP THE CROP" iniciativa impulsada por Amigos de la Tierra Europa y el Corporate Europe Observatory para exigir la paralización del cultivo de transgénicos en Europa.

"Parar el cultivo" no recoge todas las dimensiones que entran en juego con la comercialización de alimentos transgénicos. Se deja fuera la importación de materias primas y alimentos transgénicos procesados que circulan libremente también en los países europeos que han prohibido su cultivo o en los territorios que se han declarado Zonas Libres de Transgénicos. Pero sí destaca la dimensión principal del experimento a nivel mundial que supone la producción a gran escala de estos monocultivos industriales. Al igual que la campaña argentina "Paren de fumigar" en relación al avance de los cultivos de soja transgénica recogía el grito de las víctimas de la fumigación.

Pilar Galindo.

8-GAKs Madrid. "El movimiento antitransgénicos. Historia de un fracaso" (enero 2009) http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/transgenicos-no-no-y-no/176-el-movimiento-antitransgenicos-historia-de-un-fracaso

9- Amigos de la Tierra. "Las malas compañías. ¿Quién decide la política del gobierno sobre transgénicos?" http://www.tierra.org/spip/IMG/pdf/Las_malas_companias_II.pdf

10-http://vidasana.org/noticias-vidasana/omgs-cultivos-secretos.html

11- http://noquierotransgenicos.wordpress.com/

sigue

Carta de difusión campaña STOP THE CROP

Pese al fuerte rechazo social, los cultivos transgénicos intentan colonizar Europa aprovechando la postura favorable de una Unión Europea títere de las multinacionales

Estimados amigos, estimadas amigas:

Durante los últimos 15 años tan solo dos cultivos transgénicos han podido ser autorizados para su cultivo en Europa, como resultado de un amplio rechazo social y del éxito de la oposición por parte de organizaciones ecologistas, campesinas y otros movimientos sociales. Y su cultivo se ha reducido a unos pocos países, especialmente en el Estado Español, a pesar de la resistencia.

Sin embargo, en la actualidad hay 25 cultivos transgénicos en la lista de espera de aprobación para su cultivo en la Unión Europea, muchos de ellos resistentes a uno o varios herbicidas; otros resistentes a insectos (Bt). Y nos encontramos ante una Comisión Europea favorable a los transgénicos, unos gobiernos nacionales menos dispuestos a oponer resistencia y un proceso de toma de decisiones poco transparente.

Por eso lanzamos esta nueva campaña para frenar la aprobación de estos nuevos cultivos transgénicos, con el nombre de **Stop the Crop**. Hay una web ya disponible *www.stopthecrop.org* que esperamos pueda servir como una herramienta de referencia en esta lucha.

Es un proyecto iniciado por Amigos de la Tierra Europa y el Corporate Europe Observatory, apoyado por la Coordinadora Europea Vía Campesina, el European Environmental Bureau, Genet, Inf OMG Rumanía, Food and Water Watch, GMWatch (Reino Unido), SaveOurSeeds (Alemania), SlowFood Alemania, SlowFood Italia, Bioforum (Bélgica), Oikos (Bélgica), Climaxi (Bélgica), AIAB (Italia) y Firab (Italia).

¿Qué pedimos a las organizaciones?

1. **¡Apoya la campaña! Manda el nombre de tu organización y la persona de contacto a los correos electrónicos siguientes: *mute.schimpf@foeeurope.org* o *ivan@corporateeurope.org***

2. **Difundir la web y los vídeos lo máximo posible entre vuestros contactos, listas de correo y redes sociales.**

3. **Ayuda para difundir la campaña por redes sociales como Facebook (*https://www.facebook.com/StopTheCrop*) o Twitter (por favor usad #stopthecrop).**

4. **Envíanos noticias recientes (de los últimos seis meses) con un pequeño resumen en inglés. El resto de la noticia puede estar en otro idioma. Por favor envíalas al correo electrónico *ivan@corporateeurope.org***

Un saludo.

Amigos de la Tierra Europa
y Corporate Europe Observatory

STOP THE CROP
for a sustainable, GMO-free future

Guadalhorce ecológico: una experiencia en marcha

Esta iniciativa nace en la provincia de Málaga, a principios de 2008, en un valle que recibe su nombre del río Guadalhorce. Tiene vocación de extenderse a toda la provincia.

Este valle cuenta con una situación favorable desde el punto de vista agronómico: un clima benigno, suelos fértiles, diversidad agronómica y disposición de agua para riego. Especialmente, en el mismo hay mucha gente que conserva la tradición y la cultura agraria. Se cuenta que en la postguerra civil allí no se pasaba hambre, porque casi todo el mundo tenía su pequeña parcela de media o una hectárea, que cultivaba. De ahí que siga conservando un gran número de pequeños propietarios y esa cultura campesina que hemos señalado. Y por esta razón la crisis del ladrillo está haciendo que mucha gente vuelva al campo.

La experiencia la inicia y la mantiene en la actualidad una asociación de productores y consumidores llamada Guadalhorce Ecológico. Como consecuencia de esta actividad de casi cinco años, se ha constituido en 2011 una cooperativa de agricultores, que controla una superficie de unas 60 ha, pertenecientes a 20 agricultores a tiempo parcial. Esta cooperativa trata de desarrollar canales cortos de comercialización de productos ecológicos, acercándose al mundo de las asociaciones o cooperativas de consumidores a nivel regional y nacional. Ambas entidades tienen un estatuto jurídico totalmente independiente, pero están muy vinculadas entre sí, cada una con sus funciones específicas.

El siguiente esquema define la filosofía por la que transita la asociación: como se ve lo económico, lo social, lo ecológico, lo cultural, lo cultural, lo patrimonial, la salud, y lo paisajístico tratan de tener su sitio y su vinculación. Sería como un modelo agroecológico con otros nombres, que son los que mejor entienden los participantes, huyendo quizá de excesiva ideologización, poca práctica y con menos constancia de muchos proyectos ya intentados, que terminan cuando se agota la subvención.

eL MeRCADILLO
GUADALHORCEecológico

En cuanto a los campesinos productores, la asociación facilita asesoramiento técnico, curso de formación, recuperación de variedades locales, intercambio de semillas y certificación colectiva. Ésta última iniciativa es una herramienta para hacer más asequible la certificación ecológica a huertas de pequeño tamaño, es a modo de una certificación participativa en donde todos /as aprendemos de los demás. En la actualidad se está insistiendo en recuperar la diversidad agroecológica de la zona para mejorara la oferta de alimentos y ganar en sostenibilidad.

En cuanto a los consumidores facilita información y formación, promoción en los colegios de huertos, de alimentos ecológicos, charlas divulgativas, ferias de variedades, sinergias con otros sectores como la restauración ecológica, visitas a las huertas y mercadillos en los fines de semana por distintos pueblos de la provincia y en la capital. La cooperativa por su parte reparte "cestas" a domicilio, previo pedido por la web, y comercializa al por mayor productos ecológicos de temporada de la zona.

Los mercadillos quizá sean uno de los mayores éxitos del proyecto. Acercar a los consumidores los productos de las huertas próximas, por los propios campesinos; da lugar al fomento del consumo ecológico; al intercambio de noticias; a la formación en consumos de temporada y al conocimiento de la importancia de la actividad campesina.

Se han hecho diversas publicaciones (por ejemplo, el libro titulado *"Diario campesino de familia"*), presencia en los distintos medios de comunicación, participación en cursos, charlas en centros escolares a unos 1800 niños del valle y de la provincia, etc.

En suma, un proyecto que se va consolidando, con cinco años de permanencia, y que no ha renunciado a su principios fundadores: fomento de la agricultura y la ganadería ecológica, autogestión y autonomía, proximidad, circuitos cortos, productos de temporada, contribución al enfriamiento del planeta, estímulo del consumo saludable y cooperación con otras iniciativas de la provincia: red de semillas, restauración ecológica, formación en colegios y puesta en práctica de forma seria del restablecimiento de la dignidad campesina y el cuidado de la tierra.

Guadalhorce Ecológico, 17.12.12

www.gualdalhorceecologico.com

www.citricosecologicos.es

Diálogo campo-ciudad

Agricultura de Responsabilidad Compartida (CSA)

La Agricultura de Responsabilidad Compartida o Agricultura Apoyada por la Comunidad, más conocida en el mundo por su denominación inglesa "Community Supported Agriculture" (CSA), es una asociación entre agricultores y su comunidad local, en la que las responsabilidades, riesgos y beneficios inherentes a la agricultura son compartidos por ambas partes.

De esta manera, los agricultores reciben un ingreso estable y seguro mediante una relación más estrecha con su comunidad. A su vez, los consumidores se benefician al recibir comida fresca y saludable, sentirse más conectados con la tierra donde se cultivan sus alimentos y aprender nuevas habilidades.

Lo fundamental del sistema de Agricultura de Responsabilidad Compartida es que exista un compromiso de compra seguro por los consumidores durante el tiempo acordado, asegurando de esta manera la renta mínima del agricultor.

El producto más común de CSA son las verduras, pero también pueden incluir los huevos, pollo, pan, fruta, carne de cerdo, de cordero y productos lácteos. Actualmente se están desarrollando, con modelos CSA, proyectos para el manejo sostenible de los bosques, para obtener leña y en relación a la pesca artesanal.

¿Cómo funciona?

En la Agricultura de Responsabilidad Compartida los consumidores se ponen de acuerdo con un agricultor para recibir, por un tiempo acordado, un pedido de verduras diversas. De esta manera se genera un compromiso por ambas partes:

- El compromiso del agricultor es producirlas y llevarlas al domicilio del consumidor o prepararlas para que las recoja en la finca el día pactado.

- El compromiso del consumidor es comprar las verduras al agricultor por el tiempo acordado que generalmente es un año.

Las formas de pago más comunes son:

- El agricultor expone a los consumidores cuáles son sus necesidades económicas para subsistir dignamente y

sacar adelante la producción. Los consumidores adelantan al agricultor el dinero que necesita antes de recibir las verduras con lo que aseguran su mantenimiento económico. Este adelanto puede ser de tres meses, seis meses o de un año dependiendo del acuerdo pactado. Este sistema es común en Francia y Estados Unidos.

- Los consumidores, junto con el agricultor, acuerdan la producción de la cosecha del año según sus necesidades y la capacidad de producción del agricultor. De esta forma, el agricultor produce las verduras y los consumidores pagan cada vez que las reciben en su casa o las recogen en la finca.

El modelo CSA, explicado más arriba[1], se basa en la existencia de dos polos. En un lado está un agricultor singular y, en el otro, consumidores que tienen solvencia económica para financiar por adelantado o mediante una cuota –semanal, mensual o anual-, los gastos del agricultor. Se trata de una corresponsabilidad unidireccional porque no tiene en cuenta los problemas de l@s consumidor@s organizad@s. El sujeto es el agricultor, l@s consumidor@s son un instrumento de éste. Este sistema básico no contempla estructuras de coordinación y logística de agricultor@s y consumidor@s que se plantean superar los límites de la alimentación ecológica desde el campo y desde la ciudad.

Nosotros preferimos hablar, no de Agricultura sino de Alimentación de Responsabilidad Compartida porque así incluimos todo el trabajo imprescindible de educación en hábitos saludables en la ciudad y en el campo sin los cuales la compra de agricultura ecológica es testimonial en la dieta atiborrada de embutidos, carnes, refrescos carbonatados, dulces, alimentación procesada, etc. Para reconocer el papel de l@s consumidor@s responsables en esta calle de doble dirección el centro debe ser la alimentación y no la agricultura.

1- Extraído de *www.ekkofood.com.*

Pilar galindo
19 de marzo de 2013

sigue

Diálogo campo-ciudad

Apuntes sobre responsabilidad compartida (RC) campo-ciudad

Lo más importante para la R.C. es la voluntad de construir nuevas relaciones y nuevas respuestas para alcanzar una escala que garantice la estabilidad de los proyectos, aportando un nuevo modelo de relación campo-ciudad. Este modelo multiplicado puede revertir el proceso de internacionalización y mercantilización de la producción agroecológica en el estado español.

- El subdesarrollo de los mercados agroecológicos locales nos interpela como consumidor@s responsables señalando que tenemos muchos errores que evitar y muchos aciertos que innovar.

- L@s consumidor@s que ya compartimos nuestro consumo responsable formando cooperativas en las ciudades, intentamos ampliar nuestra responsabilidad asumiendo algunas necesidades de l@s agricultor@s: conocimiento de sus problemas, atención de sus demandas y difusión a l@s consumidor@s, movilización solidaria para atenderlas, diálogo constante, planificación de nuestras compras, lealtad, transparencia y paciencia (mutua).

- La RC entre agricultor@s y consumidor@s es un camino nuevo a recorrer con prudencia -pero también con decisión- desarrollando los comportamientos que han producido confianza y evitando -o superando- los que han generado incomunicación.

- La RC exige que nuestras decisiones tengan en cuenta las necesidades de los otros proyectos. El cansancio, el estrés y las experiencias negativas no son excusa para ignorar los problemas de los colectivos asociados a la RC. El apoyo mutuo exije el reconocimiento de los otros como iguales en derechos.

- La RC debe construirse como una red en la que cada nudo es un proyecto. El apoyo mutuo es una energía que recorre esa red en distintas direcciones. No sólo bilateral, sino también multilateral, potenciando sinergias entre los colectivos de forma transparente para todos ellos.

- La RC no significa la pérdida de la autonomía o la identidad de cada proyecto. Cada cual puede mantener actividades diferentes a las del ámbito de la Responsabilidad Compartida, siempre que no interfieran con ésta.

- La RC debe cumplir ciertos requisitos: a) pertenencia inequívoca al campo de la producción y el consumo agroecológico responsable; b) equivalencia entre producción y consumo como una relación entre iguales en la que ninguna parte está subordinada a la otra; c) compromiso, más allá de la consolidación de los propios proyectos, con el fomento de la producción y el consumo agroecológico a escala social; d) comunicación y difusión de las dificultades y los valores, tanto de la producción responsable de alimentos en el campo como de la producción de cultura alimentaria y de consumidor@s responsables en las ciudades; e) la producción agroecológica de alimentos es muy diferente a la producción convencional, por eso necesita agricultor@s ecológic@s organizad@s en el campo. Simétricamente, la distribución de alimentos ecológicos en las ciudades debe crecer al margen de la distribución convencional, por eso necesita canales específicos que, al no estar desarrollados, implican un "trabajo" suplementario de l@s consumidor@s. Asumir este "trabajo" depende de la conciencia y ésta de la educación alimentaria; f) la autogestión y la participación de l@s consumidor@s sirven para contener los costes (y por lo tanto, los precios) y para despertar fuerzas sociales alternativas al dinero y al lucro; g) el consumo responsable agroecológico autogestionado necesita una logística propia eficiente, participativa y pedagógica; h) si no se establecen plataformas sólidas de consumidor@s organizad@s, aliadas con sus productor@s preferentes, el mercado ecológico será monopolizado –ya lo está siendo- por iniciativas mercantiles ajenas a todo lo que no sea el comercio de comida biológica. La imposición de este modelo supondrá el fin -o la marginalidad- de la agroecología como modelo de agricultura sostenible capaz de asegurar la seguridad y la soberanía alimentaria para tod@s.

sigue

- Al trabajar desde la innovación, la autonomía y la cooperación de agricultor@s y consumidor@s, estamos abriendo posibilidades inexploradas. Sin embargo, no habitamos un espacio vacío. Modelos de consumo agroecológico y de Responsabilidad Compartida basados en representaciones míticas o "modas", nos impiden a veces valorar las experiencias que estamos protagonizando. Además, proliferan alternativas burocráticas de "diseño" que, a golpe de jornadas y subvenciones, aíslan a los proyectos reales de producción y consumo responsable agroecológico que no admiten patronazgos.

- Tras 17 años dinamizando grupos de consumo, la dimensión económica nos plantea muchos problemas, pero también numerosas aperturas y posibilidades. Buscamos soluciones concretas a los problemas concretos sin dejarnos arrastrar por las urgencias, ni olvidar los derechos de consumidor@s, agricultor@s, trabajador@s y soci@s de la cooperativa y sin tirar por la ventana los contenidos culturales e ideológicos que nos estorban para crecer. Cuando no tenemos respuestas a los problemas, enunciamos las preguntas, dejándolas abiertas a un pensamiento futuro.

- Ha llegado el momento de abordar abiertamente el debate sobre la Responsabilidad Compartida. Lo intentaremos con l@s agricultor@s que, hasta ahora, han compartido con nosotr@s una relación económica satisfactoria, diálogo, apoyo mutuo y compromiso con la seguridad y la soberanía alimentaria para todas las personas y todos los pueblos.

- No todos los mercados agroecológicos son iguales. Los mercados agroecológicos sostenibles necesitan consumidor@s conscientes de los problemas de la producción, la distribución y el consumo de los alimentos. Esto no es fácil de conseguir, pero tampoco imposible. Estos mercados crecen incorporando, uno a uno, a consumidor@s solidari@s. La Responsabilidad Compartida, la reducción de intermediarios entre producción y consumo y la elaboración de un discurso que integre la realidad de agricultor@s y consumidor@s, producen una identidad común operativa, discursiva y, por último, jurídica. La Responsabilidad Compartida es un proceso en el que se da un paso una vez asentado el paso anterior.

sigue

- **La Responsabilidad Compartida por consumidor@s y agricultor@s garantiza que el papel mediador de la plataforma urbana común utiliza su fuerza para trasmitir los valores y las necesidades de sus partícipes.**

- El modelo de R.C. en el que los consumidores garantizan un salario mínimo al agricultor, sirve para atenuar su soledad ante problemas climáticos. Nosotr@s, sin pagar un salario, ayudamos a l@s agricultor@s frente a cualquier inestabilidad y asumimos una cuota creciente de responsabilidad frente a sus necesidades. Viceversa, ante las dificultades para levantar un proyecto complejo como La Garbancita en el medio urbano, l@s agricultor@s responsables deben apoyar a los consumidor@s.

- La consolidación de la alianza campo-ciudad está al servicio de la agroecología responsable. Debemos avanzar en el conocimiento recíproco y las iniciativas en común precisando la oportunidad de los esfuerzos solidarios y su cuantía.

- La transparencia y el acceso a la información, lejos de suponer una fusión total entre l@s participes de la R. C., es garantía de cooperación y solidaridad. La condición básica es desear hacerlo.

- No todos los proyectos de consumo agroecológico son iguales. Para remontar el vuelo en el consumo responsable urbano -que es la condición de la producción agroecológica- hay que cultivar una nueva cultura alimentaria colectiva y nuevos modos de compra y consumo de alimentos ecológicos. La Garbancita se abre camino produciendo nuevas relaciones, nuevas formas económicas y nueva cultura alimentaria que transmite a través de nuevos modos de comunicación social.

- Las relaciones reciprocas entre las distintas especies de grupos de consumo están regidas por dinámicas como la cooperación, la simbiosis y el apoyo mutuo, pero también por la competencia. En la sociedad moderna, presidida por la competitividad mercantil, las relaciones entre las distintas especies de consumo agroecológico están distorsionadas por la financiación de instituciones cuya vocación es el control del consumo agroecológico. Por eso, algunos de estos proyectos son tan estériles como sectarios.

Lo más importante para la R.C. es la voluntad de construir nuevas relaciones y nuevas respuestas para alcanzar una escala que garantice la estabilidad de los proyectos, aportando un nuevo modelo de relación campo-ciudad. Este modelo, multiplicado, puede revertir el proceso de internacionalización y mercantilización de la producción agroecológica en el estado español.

La mejor aportación que podemos realizar en estos momentos a la causa de la Responsabilidad Compartida (agricultor@s -consumidor@s), es la expresión respetuosa de los argumentos de cada cual y la paciencia. Superar los estrechos límites de la lucha por la supervivencia. Pensarnos a nosotros mismos en un proceso de cambio, que también supone cambiar nosotros, es un reto para agricultor@s y consumidor@s.

Limon ecológico y responsabilidad compartida

La venta de limones de Carmen (Citricaren) es una actividad vinculada a la construcción de la Responsabilidad Compartida entre el campo y la ciudad. Citricaren es un proyecto agroecológico comprometido, desde su finca de limones ecológicos en Murcia, con la cultura campesina, las variedades autóctonas, la seguridad y la soberanía alimentaria.

La comunicación entre el proyecto de limones de Carmen y La Garbancita Ecológica es intensa. Por eso, conocemos la cantidad de problemas que tiene esta finca agroecológica frente a clientes que no les pagan, ladrones que, aprovechando que Carmen no vive allí, le roban los limones y finalmente, catástrofes climáticas que arruinan buena parte de la cosecha y muchos árboles. No sólo no tienen beneficios sino que la producción de limones les cuesta uno de los dos sueldos de José A. y de Carmen. A pesar de viajes, esfuerzos, disgustos y pérdidas, cultivan limones. Por eso, debemos ayudarles, sobre todo en el verano.

La Responsabilidad Compartida no se debe limitar al apoyo de la ciudad al campo, sino también del campo a la ciudad, de la ciudad a la ciudad y del campo al campo. En su momento, extenderemos la solidaridad con Citricaren a las redes de La Garbancita y a agricultor@s o distribuidor@s cercanos. Por ahora, haremos un Taller de Mermelada de Limón.

Diálogo campo-ciudad

Circuitos Cortos de Comercialización y Responsabilidad Compartida

Los circuitos cortos aluden a la cercanía geográfica entre producción y consumo que reduce transporte, envases, contaminación, inversiones en infraestructuras y deterioro de la vitalidad de los alimentos frescos.

La vitalidad es un atributo de los circuitos cortos al reducir el procesado de los alimentos y los intermediarios en el circuito producción-distribución-consumo.

Para el consumo responsable, un criterio esencial es la cercanía social y ecológica. Puede haber más cercanía con un agricultor o agricultora que está a 400 km que con otr@ que está a 40, si tenemos en cuenta los métodos de preparación y cultivo de la tierra, el respeto al clima y la biodiversidad, la cooperación entre agricultor@s y el respeto a los derechos de l@s trabajador@s y la recolección, almacenaje y control de calidad de las frutas y verduras que, al venderse directamente del productor al consumidor, cuentan con un margen comercial que permite -y exige- el cuidado de la calidad y la presentación.

La mística agroecológica tiende a eliminar cualquier tipo de intermediario, representándose una idílica república de granjeros, cada uno de los cuales dispone de un conjunto de consumidor@s satélites que les compran su producción. Pero, más allá de esta representación romántica e individualista, las cosas son más complicadas. Salvo que el agricultor produzca todo lo que necesitan sus consumidor@s –lo que es imposible- éstos tendrán que comprar a otr@s productor@s lo que facilita la aparición de distribuidor@s comerciales.

La organización cooperativa de vari@s agricultor@s ecológicos para ampliar el abanico de la oferta es un paso necesario, pero no suficiente. Hace falta una plataforma de distribución en la ciudad que, además de completar una oferta integral a l@s consumidor@s, genere contenidos pedagógicos para la valorización de la actividad campesina y la transformación de l@s consumidor@s responsables en sujetos activos.

La Responsabilidad Compartida entre agricultor@s y consumidor@s, ambos organizados cooperativamente, consigue un doble objetivo. Por un lado, reduce los eslabones de la cadena alimentaria y por otro, impide que la distribución se constituya en mediadora absoluta entre oferta y demanda, succionando la energía vital de productor@s y consumidor@s y abriendo una brecha rentable entre el campo y la ciudad.

En el lado de l@s consumidor@s, la forma cooperativa permite la agregación y unificación del consumo de sus asociad@s sin constituir eslabones adicionales en la distribución, ya que son los mismos consumidor@s quienes se relacionan directamente con los agricultor@s. Esta asociación de consumidor@s, al disponer de una logística propia, necesita financiarse con cargo al precio de los alimentos.

sigue ➤➤

Para una cooperativa de productor@s es evidente que el precio de venta a l@s consumidor@s es el resultado del precio pagado a cada agricultor más el margen de la cooperativa. Sin embargo, no es tan evidente cuando se trata de una cooperativa de consumidor@s. El espíritu militante para poner en marcha una cooperativa de consumo, envía a l@s agricultor@s el mensaje equívoco de que todos los colectivos de consumidor@s somos iguales, lo que dista mucho de la realidad. Un grupo de familias que -sin inversiones ni gastos- organiza la recepción de varios pedidos, no es lo mismo que una red veterana de grupos de consumo promotora de una cooperativa social para la construcción de mercados locales agroecológicos desde la educación alimentaria y los movimientos sociales.

Cuando un agricultor o ganadero ecológico vende sus productos a un grupo de familias al mismo precio que a una cooperativa de 500 consumidor@s, con 6 trabajadores, un almacén, una oficina y una actividad incesante en educación alimentaria, algo no funciona bien desde el punto de vista de la Responsabilidad Compartida. Ese agricultor o ganader@ se beneficia de la profesionalización y la logística capaz de agrupar a much@s consumidor@s que le conocen y le compran a través de la cooperativa. Pero no reconoce los gastos y los sacrificios que eso supone para una empresa social autogestionada que trabaja simultáneamente en los planos económico, cultural y asociativo. Esta política de precios nos deja indefensos ante cualquier consumidor que nos reprocha, como si fuéramos un@s aprovechad@s, ofrecer el mismo producto del mismo agricultor a un precio superior al que obtiene su grupo.

Las cooperativas de consumo responsable agroecológico autogestionado, necesitamos agricultor@s responsables que nos respeten para construir una Responsabilidad Compartida, más allá de las ventajas inmediatas para nuestros proyectos particulares.

Consejo Rector
3 de abril de 2013

Distribución de Tachai

1º A las personas que la compran habitualmente o la han comprado alguna vez.

2º A las personas que pertenecen a grupos de consumo. En cada colectivo hay una persona que informa de la salida de la revista y la ofrece sabiendo lo que contiene.

3º A los nuevos consumidor@s.

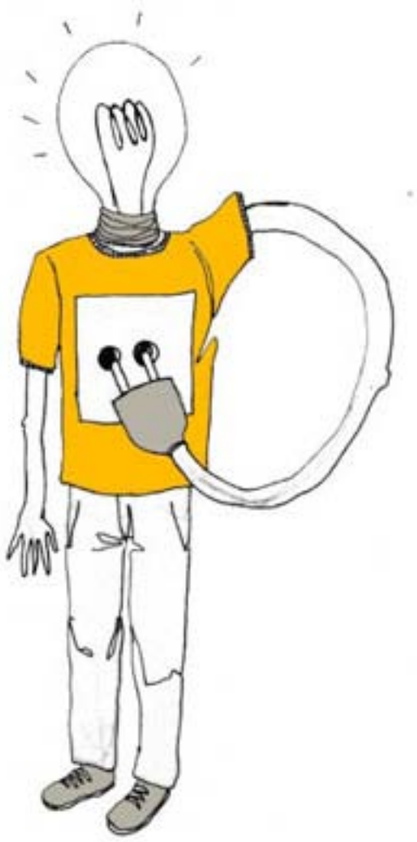
4º A l@s proveedor@s.

5º A los públicos a quienes damos charlas, cursos y talleres.

6º Una revista autogestionada debe serlo también en sus modos de distribución. Las personas que escriben o leen la revista -si comparten sus contenidos y los fines de los colectivos que la elaboran- pueden informar en su entorno laboral, social o familiar de la actividad de la cooperativa y del interés de la revista. Si no hay participación de l@s consumidor@s en conocer, valorar y difundir los contenidos de la revista, el esfuerzo de investigación y elaboración resulta baldío.

7º La elaboración y distribución de la revista desempeña un papel central en nuestro proyecto de consumo agroecológico. Por el insignificante coste de 3 € cada dos meses se tiene acceso a 60 páginas de información y producción innovadora en el terreno alimentario, social, cooperativo y de emancipación social. La información de la revista se acompaña de informaciones sobre su contenido para motivar a otras personas en el terreno de la salud, el consumo, la alimentación y los derechos humanos.

No sabemos lo que nos va a contestar una persona a la que le ofrecemos la revista, pero sí sabemos lo que nosotr@s le podemos contar. Hagamos lo que está en nuestra mano y esperemos a ver los resultados. Seguro que daremos un gran salto adelante.



Consejo de Redacción.

Carta de presentacion de tachai, revista de La Garbancita Ecologica y los GAK´s para agricultor@s, ganader@s, acuicultor@s, transformador@s, artesan@s y transportistas

Estimad@s amig@s.

Como ya sabéis, La Garbancita Ecológica no es una distribuidora de alimentos ecológicos sino un proyecto social con dimensión económica que fomenta el consumo agroecológico a través de la educación alimentaria. Somos una cooperativa sin ánimo de lucro impulsada, desde 2007, por los Grupos Autogestionados de Consumo (GAK´s) de Madrid que empezó a operar legalmente a partir de 2010.

Creamos, después de una década en la que la ideología y las condiciones materiales no se ponían de acuerdo, una empresa social para disponer de una logística propia que nos permitiera crecer. Lo hicimos desde nuestra experiencia, nuestra autonomía respecto a partidos, iglesias o subvenciones y nuestra decisión de asumir las tareas necesarias.

Al dotar a nuestro proyecto de dimensión económica, superamos problemas económicos, laborales y organizativos en base a la cooperación, la participación y la autogestión, crecemos sin apartarnos de nuestra identidad cultural y nuestra participación en los movimientos sociales y sin perder de vista los derechos de agricultor@s, consumidor@s, cooperativistas y trabajador@s.

Construimos un vínculo activo con los consumidor@s y una Responsabilidad Compartida con l@s agricultor@s que se expresa en apoyo mutuo, relaciones preferentes y proyectos conjuntos. Desde aquí, impulsamos mercados locales de consumo agroecológico sostenibles frente a la agricultura globalizada convencional y a la emergente agricultura ecológica subvencionada y globalizada.

Queremos presentarte nuestra revista bimestral, Tachai que, con 60 páginas y un precio de 3 €, contiene información y formación alimentaria, denuncia de los excesos de la agricultura industrializada, la amenaza de los transgénicos y las epidemias de la alimentación industrial, control de calidad participativo, iniciativas de prevención y curación de enfermedades a través de los alimentos ecológicos, actividades de educación alimentaria en barrios, pueblos y escuela, todo ello elaborado por agricultor@s y consumidor@s responsables.

En espera de vuestras noticias, recibid un cordial saludo.

Te ofrecemos nuestra revista, numero a número o mediante una suscripción anual. Si la consideras de tu interés te agradecemos la difundas en tu entorno ya que carece de distribución comercial y su difusión depende de la participación de colaborador@s y amig@s.

Suscripción anual:
15 € (5 números).
Envío no incluido.

Suscripción de Apoyo:
25 €.
Envío no incluido.

Consejo de Redacción.

Alimentación agroecológica en acción

¿Quieres formar parte de nuestra comunidad facebook?

Querid@s amig@s de La Garbancita Ecológica

Como much@s ya sabréis, el verano pasado decidimos impulsar, a través de facebook, nuestra campaña "Cuando la huerta avanza, los consumidor@s responsables no podemos retroceder" en un contexto de baja de consumo por vacaciones, para neutralizar dichas bajas con nuevas personas a las que llegara nuestro mensaje. Esta campaña contó con la entrega de un artículo diario en facebook desde el mes de julio al mes de septiembre de 2012. Conseguimos duplicar el consumo en los meses de julio y agosto, aunque no sabemos la contribución que tuvo facebook, dado que lo combinamos con otras iniciativas.

Debido a nuestra inexperiencia en redes sociales, abrimos dos perfiles simultáneamente, uno personal, que nos aportó "amigos" y otro profesional, la página, que nos aportó "fans". Algun@s os hicisteis "amig@s" del perfil personal, otros "fans" de la página y otros muchos de ambas.

Unos meses después, dos periodistas experimentadas en redes sociales que nos ayudan a usarlas mejor, nos aconsejaron comunicarnos exclusivamente mediante la página y cerrar el perfil personal, más apropiado para personas que para colectivos. Tener perfil y página abierta duplicaba el trabajo. También provoca una duplicidad de seguidor@s: "amig@s" del perfil personal y "fans" de la página. Siguiendo su consejo, desde mitad de enero dejamos de alimentar el perfil personal con contenidos y fuimos lanzando en él mensajes indicando que íbamos a dejar de usarlo y pidiendo a nuestr@s seguidor@s que se pasaran a la página. Pero no ha sido suficiente. Aún quedan muchas personas amigas de nuestro perfil.

Necesitamos de vuestra colaboración para que, todas aquellas personas que queráis seguirnos en facebook os apuntéis a nuestra página.

Quienes ya nos sigáis en Facebook, comprobad si estáis apuntados a nuestro perfil (*https://www.facebook.com/lagarbancita.ecologica*) o a nuestra página (*http://www.facebook.com/GarbancitaEcologica*)

Si sois amigos de nuestro perfil, os rogamos que pinchéis en "eliminar de mis amigos" para que dejéis de ser amig@s de nuestro perfil.

A continuación, pasad a nuestra página y pinchad en "me gusta" desde este enlace.

http://www.facebook.com/GarbancitaEcologica.

Una vez realizados estos pasos, ya sois parte de la comunidad facebook de La Garbancita Ecológica. Sin embargo, no hay "comunidad" sin la colaboración de sus miembros, al menos de una parte de ellos.

Podéis empezar leyendo nuestros post. Os animamos a reaccionar ante sus contenidos o ante los comentarios que susciten.

Podéis escribir en nuestra página vuestros post, aportando comentarios sobre los alimentos, sobre artículos de la revista, cómo vivís el día de Cesta Básica, la visita de los colegios si habéis presenciado alguna, transgénicos, comida basura, denuncias sobre el negocio de las multinacionales en la salud o en la alimentación, etc.

También son bienvenidas noticias que os parezcan interesantes y que queráis compartir con la comunidad de La Garbancita. Si conseguimos que una treintena de personas se animen a participar, pronto tendremos una página viva que contagiará a otr@s a hacer lo mismo.

Gracias a tod@s por vuestra colaboración.

Un saludo.

Consejo Rector.

sigue

Ejerce tu fuerza. Reclama tus derechos

Por tercer año consecutivo, las asociaciones de consumidores CECU (Confederación de Consumidor@s y Usuari@s) y Asgeco (Asociación General de Consumidor@s y Usuari@s) editan una nueva guía en el marco del proyecto "No clames. Reclama" que contiene información práctica sobre los derechos de l@s consumidor@s y cómo actuar en caso de conflicto con una empresa.

En esta publicación se abordan los seguros multirriesgo de vehículos y la protección de datos de carácter personal en las redes sociales.

En ediciones anteriores se abordaron los sectores: viajes combinados, correo electrónico, cobertura de las garantías, arrendamientos urbanos, transporte aéreo, telecomunicaciones, energía y vivienda nueva.

Para más información:
CECU.
C/ Mayor, 45, 2. Tfno: 91 3641384. *cecu@cecu.es* / *www.cecu.es*
ASGECO.
Pza de Navafria, 3, bajo. Tfno: 91 4035078
asgeco@asgeco.org* / *www.asegeco.org

Videoforum Las Garbancitas

Programación 2013

Necesito afecto, un hogar, un empleo, un salario digno... ¿Donde lo consigo?

Vídeo-Fórum Las Garbancitas: "Albert Nobbs" (13 de abril de 2013)

Albert Nobbs es una película protagonizada por Glenn Close y dirigida por Rodrigo García, siendo la tercera colaboración entre actriz y director. El guion está basado en The Singular Life of Albert Nobbs, una historia escrita por el novelista George Moore.

Os presentamos la segunda película del ciclo de 2013 de nuestro video-fórum. Se trata de "Albert Nobbs" del director Rodrigo García, en la que cabe destacar el fabuloso trabajo de Glenn Close.

La acción transcurre en la Irlanda del siglo XIX. Albert Nobbs trabaja de camarero jefe en el hotel Morrison. La película, a través de los diferentes personajes femeninos dentro de un contexto histórico concreto, nos invita a reflexionar sobre la necesidad de afecto, la identidad sexual, los roles de género, la independencia y autonomía en una sociedad patriarcal, y la violencia sexual y laboral contra las mujeres.

Los valores tradicionalmente ligados a la masculinidad operan en contra de las mujeres que, solas, deben enfrentarse a un mundo que les niega su derecho a los afectos, a la estabilidad laboral y familiar, a la emancipación como mujeres autónomas. La consecución de un empleo con un salario digno se convierte así en el camino para transitar por una sociedad hostil, aunque para ello tengan que renunciar a la libre expresión de su feminidad en la manera en que ellas quisieran.

En el mundo occidental actual, la forma puede haber cambiado, no así el fondo: persisten las diferencias salariales entre hombres y mujeres que ejercen el mismo trabajo; los sectores más desprotegidos de la sociedad siguen siendo víctimas de la explotación; los roles de género siguen imponiendo su hegemonía bicompartimentalizada. La película nos habla de la soledad de estas mujeres, pero también de la lucha por conquistar un lugar en el mundo, de la solidaridad y del deseo emancipador que las mueve, que comparten con las mujeres que vivimos en el momento presente.

Os invitamos a participar en este espacio de debate por y para mujeres con las que nos encontramos en La Garbancita como consumidoras ecológicas y con otras mujeres que quieran compartir con nosotras este entorno abierto para todas.

Vídeo-Fórum Las Garbancitas
"ALBERT NOBBS"

Rodrigo García

Colectivo Feminista Las Garbancitas

La alimentación y la vivienda son Derechos Humanos

La Primavera Verde es una campaña de apoyo a la Plataforma de Afectados por la Hipoteca y a las medidas propuestas por millones de ciudadanos a través de la Iniciativa Legislativa Popular, que, actualmente en trámite parlamentario, aboga por la dación en pago retroactiva, el alquiler social y la moratoria de los desahucios.

Durante este debate, ante la negativa del PP a votar SÍ a una ley que puede cambiar la vida de miles de personas víctimas del poder financiero, la PAH ha iniciado una campaña de información a los parlamentarios que el PP ha utilizado para desprestigiar al movimiento por la vivienda digna.

En ese contexto, el GAK de La Lavandería (Vallecas) quiere mostrar su apoyo a la PAH, en defensa de la libertad de expresión y los Derechos Económicos, Sociales y Culturales. Llamamos al conjunto de personas y colectivos vinculados al Consumo Responsable Agroecológico a manifestar dicho apoyo.

¡SÍ SE PUEDE!

Grupo autogestionado de Consumo de La Lavandería (Vallecas).

Movimientos sociales

Cronologia de la Europa del capital

En septiembre de 1992 se produce la primera oleada de acoso especulativo del capital transnacional a las monedas más débiles.

A este ataque se le llama “tormenta monetaria”.

1948 Bélgica, Holanda y Luxemburgo, crean una unión económica y aduanera (BENELUX).

1952 Italia, Francia y la RFA forman, junto al BENELUX, una unión aduanera para el carbón y el acero. Es la Comunidad Económica del Carbón y el Acero (CECA).

1957 Tratado de Roma. La CECA extiende lo acordado para el carbón y el acero al resto de las mercancías. Constitución de la Comunidad Económica Europea. Europa de los Seis.

1962 El gobierno español solicita a la CEE la apertura de negociaciones para la adhesión. La respuesta fue un frío acuse de recibo. Posteriormente, en 1970, el estado español firmó un acuerdo preferencial con la CEE basado en reducciones arancelarias y eliminación de algunos contingentes en el comercio exterior.

1970 Octubre. El Consejo de Ministros de la CEE considera por primera vez, a propuesta de Pierre Werner, primer ministro de Luxemburgo, el horizonte de una moneda única en Europa en el plazo de diez años. La crisis del capitalismo internacional, que se inicia a partir de 1973, impide el desarrollo de este proceso.

1973 Se amplía la CEE con el ingreso de Inglaterra, Irlanda y Dinamarca. Europa de los Nueve.

1977 Julio. El primer gobierno democrático español, presidido por Adolfo Suárez, solicita, pocos días después de su constitución, la adhesión a la CEE.

1979 Se crea el Sistema Monetario Europeo (SME) y el ECU, como unidad de cuenta, basado en una “cesta” de las monedas comunitarias. El SME perfecciona la “serpiente monetaria” creada en 1972 y persigue corregir los desajustes especulativos entre las monedas, estableciendo una banda de fluctuación del 2,25% en torno al cambio central definido respecto al ecu. La peseta ingresará en el SME en julio de 1986.

1981 Incorporación de Grecia. Europa de los Diez.

1986 Adhesión de Portugal y España. Europa de los Doce. En febrero de este año se firma el Acta Única Europea, que establece como eje central de la construcción europea la construcción de un mercado único para el 1 de enero de 1993. La moneda única se inscribe en este proceso como un fin necesario para el funcionamiento de dicho mercado. La retórica sobre cohesión social incorpora, por un lado, los fondos estructurales para limitar los profundos desajustes que la apertura económica va a suponer en los países más débiles pero, por otro lado, supone un mero maquillaje frente a las exigencias de flexibilización y precarización de la mano de obra.

1989 Se aprueba el “Plan Delors” para la unión económica y monetaria en tres fases. La primera fase, a partir de julio de 1990, persigue impulsar la liberalización de los movimientos del capital y la elaboración de las condiciones de convergencia. El instrumento es la cooperación de los Bancos Centrales para la coordinación de las políticas monetarias.

1992 En el mes de febrero se firma en Maastricht el Tratado de la Unión Europea (TUE). Se prevé su entrada en vigor el 1 de noviembre de 1993. El TUE establece la legalidad que va a regir la construcción europea desde esta fecha hasta la implantación total de la moneda única en julio del año 2002. Recoge y adapta, dentro de él, como un tratado holding, el resto de los acuerdos de la construcción europea desde sus comienzos.

Se fortalece el carácter monetario de la Unión Europea a costa de la dimensión social, política, e incluso económica. Las condiciones de convergencia buscan la estabilidad de precios (tipos de interés, inflación y paridad de las monedas), imponiendo límites a la intervención política del Estado en el ciclo económico (déficit público y deuda pública)

El TUE establece la segunda fase de la Unión Monetaria (enero 1994), estimulando la coordinación de los bancos centrales y la creación del Instituto Monetario Europeo y también la tercera fase que tendrá como inicio enero de 1997 o, en todo caso, enero de 1999.

En septiembre de 1992 se produce la primera oleada de acoso especulativo del capital transnacional a las monedas más débiles. A este ataque se le llama “tormenta monetaria”. Tras la precaria victoria del “sí” en el referéndum francés sobre Maastricht (20.9.91) y el “no” a Maastricht en el primer referéndum de Dinamarca (3.6.92) el gran capital internacional pierde confianza en la viabilidad de la moneda única y, por lo tanto, en la garantía de no devaluación de las monedas de los países más débiles, entre ellos España. Los movimientos especulativos son tan violentos que acaban expulsando del SME a la lira italiana y a la libra inglesa. El Estado Español se ve obligado a emplear el 25% de sus reservas de divisas para frenar el desplome de la peseta, que inicia un camino de depreciación y cuatro devaluaciones, desde una paridad de 63 pesetas/marco antes de septiembre de 1992 a 93 pesetas/marco a comienzos de 1995. El SME salta por los aires. La banda ancha de fluctuación es cambiada del +/- 6% al +/- 15%.

1995 1995: El 1 de enero ingresan Austria, Finlandia y Suecia. Europa de los Quince. En diciembre la Cumbre de Madrid decide llamar euro a la moneda única y el escenario de la tercera fase de la unión monetaria en tres etapas.

1997 Julio. Tratado de Amsterdam. La revisión del TUE fracasa en los aspectos institucionales y de política exterior. Sin embargo, se incorpora el Pacto de Estabilidad que prevé multas de entre el 0,2% y el 0,5% del PIB para los países que, una vez dentro de la moneda única, incumplan las condiciones de déficit público.

sigue >>>

sigue >>>

1998 En marzo se abren negociaciones para la adhesión de Polonia, Hungría, República Checa, Eslovenia, y Chipre. En una segunda oleada esperan la apertura de negociaciones Rumanía, Bulgaria, Lituania, Estonia y Eslovaquia. El 2 de mayo la Cumbre de Bruselas del Consejo europeo (jefes de estado o gobierno, ministros de asuntos exteriores y presidente de la Comisión Europea), aprueban las paridades irrevocables entre las monedas (85,07 pesetas/marco y 168 pesetas/euro), a partir del 1 de enero de 1999. La Cumbre de Londres aprueba, a propuesta del Instituto Monetario Europeo la lista de los once países que integrarán el euro. Son todos menos Suecia, Dinamarca, Inglaterra y Grecia.

LA ÚLTIMA FASE DE LA UNIÓN MONETARIA

Hasta 1.1.1999. Criba de los países que pasan a la tercera fase. Creación del Banco Central Europeo (BCE) y del Sistema de los Bancos Centrales Europeos (SBCE). Inicio de la fabricación del euro. Adaptaciones legislativas para la adopción de la moneda única.

Primera etapa. Del 1.1.99 al 31.12.2001 (período transitorio). Comienzo de la tercera fase. Cambios irrevocables. (1 euro= 166,386 ptas). Euro como moneda de pleno derecho de utilización voluntaria (no obligación, no prohibición). Desaparece el Ecu. Comienza el funcionamiento de SBCE y TARGET (sistema de compensación interbancaria). Nuevo mecanismo de tipos de cambio entre euro y otras monedas de países no participantes en la primera oleada. Principio de continuidad en los contratos (peseta/euro). Deuda pública en euros.

Segunda etapa: Desde 1.1.2002 al 30.6.2002 (período de canje). Comienza la circulación de billetes y monedas euro. Retirada de la circulación de billetes y monedas de cada estado. Pesetas y euros son de curso legal. Transacciones en las dos monedas. Cambio de peseta/euro en los bancos.

Tercera etapa: Desde el 1.1.2002: Circulación del euro. A partir del 1.03.2002, la peseta deja de tener curso legal. Sólo se puedan cambiar pesetas a euros en el Banco de España (1 euro = 166,386 ptas.)

El 1 de Marzo de 2004 ingresan 10 países (Eslovenia, Eslovaquia, Polonia, R. Checa, Hungría, Chipre, Malta, Estonia, Letonia, Lituania. (Quedan para el 2007 Rumania y Bulgaria). Estos 10 países suman 80 millones de habitantes (el 27% del total de UE). Tienen una renta per cápita de menos del 40% de la media de la UE y aportan el 7% del PIB de la actual UE 15.

2005 La fracasada "Constitución Europea". El NO a la Constitución Europea (C.E.), en los referéndum de Francia y Holanda anteriores al verano de 2005, supuso un serio revés al proceso de legitimación de la Europa del Euro. A pesar de la victoria del SÍ, el referéndum de España del 20/II/05 mostró, en su precariedad (menos de un tercio de la población española apoyó la C.E.), la caída de la participación popular en las sucesivas elecciones al Parlamento Europeo. Esta tendencia expresa la ruptura entre las verdaderas consecuencias sociales de la globalización europea y las promesas de progreso y bienestar con las que se intenta legitimar. En la Europa del Capital, la democracia está secuestrada por los mercados y habita, sobre todo, en los Movimientos Sociales que se enfrentan a la dictadura de estos.

2007 (13.12.2007). Los 27 estados miembros firman el Tratado de Lisboa que, hasta mayo de 2009, no es ratificado por los parlamentos de 26 de los 27 estados, salvo Irlanda que realiza un referéndum en el que la mayoría rechaza dicho tratado.

Este tratado mantiene la ficción democrática de institucionalizar un mercado único de 27 países muy diferentes con una moneda única compartida por 15 países (a los doce anteriores se incorporan Eslovenia en 2007 y Chipre y Malta en 2008), así como las equívocas promesas de pleno empleo, más democracia, paz, seguridad, derechos humanos y protección social en un contexto de recesión, recortes, burbuja inmobiliaria, especulación y corrupción política creciente.

A.M.

17 de abril. Día de las luchas campesinas

Unión Europea, Política Agraria Común y consumo responsable agroecologico

La Política Agraria Común ha constituido un mercado único europeo desde su creación en 1957 y es una de las políticas europeas en la que los gobiernos han cedido soberanía. Su lógica es la industrialización de la agricultura para el aumento de la productividad, anteponiéndola a cualquier razón social, ecológica, territorial, de seguridad alimentaria y de solidaridad. Es el instrumento para la globalización de la agricultura y la alimentación de la Unión Europea. En lugar de proteger la producción campesina, los mercados locales y la seguridad alimentaria para l@s consumidor@s:

- favorece la producción para la exportación;
- propicia un modelo de agricultura y ganadería industrial y mercantil que, bajo el acicate de la competitividad, obliga a un aumento constante de la productividad y elimina a las explotaciones menos competitivas;
- precariza y proletariza el trabajo en el campo;
- promueve la concentración y verticalización del sector, siendo las multinacionales agroalimentarias las que dictan las normas para la agricultura y la alimentación[1] ;
- utiliza a l@s agricultor@s y l@s ganader@s como meros instrumentos del proceso de producción y distribución global de mercancías alimentarias, espoleando a los consumidores hacia la comida basura.

Los recursos públicos de la PAC, a pesar de su peso en el presupuesto comunitario, no sirven para impulsar la seguridad alimentaria y un mundo rural vivo, ni protegen un modelo de agricultura, ganadería y silvicultura vinculada al territorio. Por el contrario, liberalizan el comercio de mercancías alimentarias y liquidan las explotaciones familiares menos competitivas dentro y fuera de la UE. "Pertenecer a la Unión Europea ha supuesto [para el Estado Español] el progresivo desmantelamiento de las viejas políticas de precios institucionales y la eliminación de la mayor parte de los mecanismos de regulación de los mercados. A cambio, desde los años noventa, Bruselas instauró una política de pagos directos para una parte importante de los agricultores y ganaderos que, junto a las partidas nacionales suponen casi un 29% de la renta agraria (...)" [2].

En estos meses se negocia una reforma de la PAC, la quinta en su historia. En lugar de aprovechar la crisis financiera para apostar por la seguridad y la soberanía alimentaria, educar a niños y niñas en hábitos alimentarios saludables, potenciar el consumo de frutas y verduras locales de temporada y transformar la agricultura industrializada en agricultura ecológica, cada país está preocupado, sobre todo, en mantener su asignación de subvenciones.

El gobierno de España ha quedado satisfecho porque, aparentemente, no ha reducido su asignación (recibe anualmente entre 6.500 y 7000 millones de euros del eje agrícola). Contará, entre 2014-2020,

1- Obama acaba de firmar la Ley de Seguridad Agraria (Farmer Assurance Provision) mediante la cual ya no es necesario que el Departamento de Agricultura apruebe la siembra y venta de semillas transgénicas negando la autoridad a las cortes federales para paralizar cultivos transgénicos aunque representen un riesgo para la salud. El senador por Missouri, Roy Blount recibió de Monsanto asesoramiento para redactar esta ley y 64250 dolares en apoyo a su campaña electoral entre 2008 y 2012, según Datos del Centro para la Política Responsable. www.biodiversidadla.org/ /Principal/Secciones/Noticias/Obama_aprueba_ley_que_libera_de_responsabilidades_legales_a_Monsanto.

2-V. Maté. **PAC asegurada hasta el 2020**. El País, 10-3-2013

sigue

Movimientos sociales

con 35.705 millones de euros del eje del presupuesto comunitario destinado a agricultura. En febrero de 2013, los ministros y jefes de gobierno han fijado el presupuesto agrícola comunitario en 960.000 millones (95.000 millones menos que en el periodo anterior). Sin embargo, el peso relativo en el presupuesto comunitario ha aumentado del 37 al 39%. Según el gobierno español, el acuerdo ha sido positivo para la agricultura porque los apoyos directos y las ayudas en política de mercados aumentan un 8% (de 275.491 millones a 298.410 millones) y

las ayudas al desarrollo rural sólo pierden el 0,9% (de 96.440 millones a 95.578 millones). Sin embargo, las organizaciones agrarias afirman que este acuerdo implica una pérdida para el campo español de entre un 12 y un 14% porque Bruselas no ajusta las ayudas a la inflación.

Aún está por cerrar el contenido de la reforma en el que intervienen ministros de Agricultura, Comisión y Parlamento Europeo. Lo que se dirime -de nuevo- no es qué modelo de agricultura y de mercado interior se promoverá. La cuestión principal en esta fase es el ajuste entre el cheque nacional y las condiciones específicas por las que se otorgarán las ayudas. En concreto, cuánta y cuál será la superficie elegible para la transformación de las ayudas directas a las explotaciones agrarias que deben transformar los pagos por derechos históricos de producción en pagos por hectárea elegible (independientemente de lo que produzca). La cifra barajada en España oscila entre 21 y 38 millones de hectáreas. Tan sólo el 30% del cheque nacional se dedicará a "políticas verdes", término que contempla desde la agricultura ecológica a superficies obligatorias para el abandono de la actividad, lo que tiene muy poco de ecológico.

En paralelo a la reforma de la PAC, está comenzando a fraguarse un Acuerdo Transatlántico de Libre Comercio entre EEUU y la UE que pretende aprobarse en 2014. Este acuerdo remueve los obstáculos comerciales y sanitarios para facilitar el flujo de mercancías, entre ellas las agroalimentarias, favoreciendo la importación de transgénicos, hormonas o sustancias químicas en la alimentación del ganado y el procesado de la carne, todas ellas prohibidas en la Unión Europea. Hace un año, EEUU y la Unión Europea firmaron un acuerdo para el libre comercio de alimentos ecológicos.

Científicos independientes de la Universidad de CAEN han denunciado la falta de seguridad para la salud humana de los estudios que presentan las multinacionales para conseguir la aprobación de los transgénicos en Europa. En este contexto, el Acuerdo de Libre Comercio Transatlántico viene a rebajar las medidas de seguridad en beneficio de las multinacionales biotecnológicas y agroquímicas.

Consumo Responsable Agroecológico en defensa de la Seguridad y la Soberanía Alimentaria

El Area de Agroecología y Consumo Responsable del Movimiento de la Europa del Capital, la Globalización y la Guerra inició su andadura en julio de 2001. En pocos meses, conseguimos desarrollar un área que durante la 3ª Presidencia Semestral de España de la Unión Europea (enero a junio de 2002), participando en la Contracumbre de la reunión de Ministros de Agricultura de Murcia (marzo'02), en el Foro Social Trasatlántico en Madrid (mayo'02) y en la Contracumbre al Consejo Europeo de Sevilla (junio'02), así como en la convocatoria de huelga general (20J'02) contra el decreto del gobierno del PP reduciendo las prestaciones por desempleo. Los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs) nos sumábamos a esta Campaña impulsando, desde dentro de los MMSS, un espacio para la soberanía y la seguridad alimentaria, en una relación igualitaria y de apoyo mutuo con las otras áreas temáticas del movimiento.

sigue

Desde entonces no hemos parado de expresar, como movimiento social de consumidor@s responsables, la alarma social y la desconfianza por los escándalos alimentarios y las epidemias producidas por las multinacionales y las políticas alimentarias de los gobiernos.

En la crítica al modelo mercantil-industrial globalizado de alimentos y sus formas de distribución y consumo, denunciamos la Política Agraria Común como motor de un modelo agroalimentario internacional que extiende la agricultura química y transgénica, contamina la naturaleza, elimina agricultor@s y produce hambre en los países empobrecidos y enfermedades alimentarias en los países ricos. También señalamos la brecha que el mercado abre entre productor@s y consumidor@s como la principal dificultad para unificar las reivindicaciones del campo con las de la ciudad.

Hoy, doce años después, tenemos más razones para cuestionar la Unión Europea, como enemiga de la seguridad alimentaria. Hemos profundizado en

la soberanía alimentaria impulsando el consumo responsable agroecológico, sin el que la producción ecológica tiene como único destino la exportación o las grandes superficies. Nuestra conciencia es hoy mayor respecto a los daños de la globalización alimentaria, los transgénicos, las nefastas consecuencias de la PAC y las instituciones internacionales para la globalización alimentaria: Organización Mundial del Comercio (OMC); Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO); Organización Mundial de la Salud (OMS). El azote del hambre en los países empobrecidos está unido al exceso y toxicidad de la comida basura en los países ricos. Por eso los movimientos sociales no debemos especializarnos en la Soberanía Alimentaria lejana, dejando la Seguridad Alimentaria cercana en manos de los gobiernos globalizadores.

Para tomar la seguridad alimentaria en nuestras manos, debemos empezar por nuestra propia educación, continuar con la educación alimentaria en la escuela y seguir con la construcción de mercados locales de alimentos ecológicos en colaboración con l@s agricultor@s. Estas tareas exigen el reparto del trabajo de cuidados entre hombres y mujeres.

Nos sumamos a las movilizaciones de la semana del 11 al 17 de marzo "Por una Europa de las personas contra la Europa de los mercados" y llamamos a la gran manifestación unitaria el sábado 16 de marzo, 18 horas, desde la Pza. de España a Sol.

LOS ALIMENTOS NO SON UNA MERCANCÍA Y EL TRABAJO, TAMPOCO.

LA EUROPA DEL EURO NOS TRAE + INSEGURIDAD ALIMENTARIA Y + TRABAJO DE CUIDADOS.

17 DE ABRIL, DÍA DE LAS LUCHAS CAMPESINAS Y LA SOBERANÍA ALIMENTARIA.

TRANSGÉNICOS, NO, NO Y NO. NI PRODUCIDOS, NI CONSUMIDOS NI IMPORTADOS. PROHIBICIÓN TOTAL.

Pilar Galindo. GAKs y La Garbancita Ecológica.

Movimientos sociales

Acción directa por la vivienda y democracia

***La causa de los terremotos es la liberación de energía acumulada por actividades volcánicas y tectónicas en los bordes de la placa.*[1]**

El calendario de desahucios que se publica en la web de las Plataformas de Afectados por la Hipoteca y colectivos afines se asemeja a un mapa de pequeños movimientos sísmicos que sacuden el país día sí y día también. Hasta la fecha se contabilizan 600 desahucios paralizados, 600 vibraciones de la corteza social. Vienen precedidos de reuniones, asambleas, visitas a bancos, recogidas de casi millón y medio de firmas en pliegos sellados y numerados por la Junta Electoral Central pidiendo el debate y aprobación, en el Parlamento, de una ley que proteja la interrupción de desahucios, la dación en pago retroactiva y el alquiler social, cartelería, peticiones de suspensión en juzgados, pronunciamientos públicos en ayuntamientos, cientos de manifestaciones locales y miles de eventos sociales (microsismos) de carácter plural y radicalmente democrático.

Cada desahucio se convierte en un boomerang, con fuerza de ida y vuelta, pues el éxito de la lucha colectiva, aquí y ahora, reverbera a su alrededor como una onda expansiva desde el epicentro hacia los lugares próximos sobre los que se ha ido tejiendo la red de apoyo. Desde la experiencia práctica, podemos decir que cada desahucio impedido es un verdadero temblor: el corazón en un puño, la tensión entre "normalidad" y exclusión, las lágrimas de muchos, las risas de todos, los abrazos, los gritos, una sacudida de energía popular frente a la injusticia, de democracia frente al totalitarismo y la sumisión.

En esta fuerza telúrica activistas de todos los colores hacemos efectivo el derecho a una vivienda digna. ¿Quién imaginaba hace un año que la Iniciativa Legislativa Popular pudiera llegar a su tramitación parlamentaria? ¿En qué momento empezó a estar bien visto parar desahucios? ¿Quién puede detener la multiplicación de ocupaciones de viviendas vacías en manos de inmobiliarias y bancos?

El gobierno de bancos y especuladores tiene, por fin, muchos frentes abiertos. La acción directa por el derecho a la vivienda puede ser una punta de lanza para la justicia, la regeneración democrática y la transformación social. Un amigo marroquí amenazado de derribo en la Cañada Real me preguntaba cómo era posible que en un país democrático se dejase familias en la calle sin ofrecer una alternativa de vivienda. Sin saberlo, me enseñaba un fundamento de derecho que no se aprende en las facultades: la democracia sin derechos sociales no es democracia.

Un terremoto causa daños a las estructuras rígidas que se encuentren en el área afectada por él.

En las grietas abiertas en el muro del sistema surgen alianzas impensables hasta hace poco. Un juez de Barcelona plantea una cuestión prejudicial a un tribunal de la Unión Europea y, por la vía de la protección al consumidor, aparece una sentencia que declara ilegal el procedimiento español de ejecución hipotecaria, piedra angular en el sistema de transferencia de recursos públicos y salarios al capital financiero. Ya no es el único. Muchos jueces dictan resoluciones innovadoras que interpretan la norma desde la protección a los derechos económicos, sociales y culturales amparados por la Constitución española y la Declaración de Derechos Humanos de la ONU de 1948, invocada expresamente en el artículo 10 de nuestra Constitución. Estas sentencias fundamentan jurídicamente un movimiento popular por el derecho a la vivienda digna que avanza imparable.

Los medios de comunicación ya no pueden silenciar toda la actividad social. La batalla de las ideas ahora también se decide en la televisión con portavoces que expresan las razones de los de abajo. Estos sí nos representan. Así, sí.

Los terremotos ocurren donde la concentración de fuerzas tectónicas producen movimientos de reajuste en el interior y en la superficie de la Tierra.

A propósito de los escraches, el gobierno y la derecha, clamando como si se estuviera acabando el mundo, presentan a las víctimas de las estafas inmobiliarias como agresores por señalar, públicamente, la impunidad de los culpables de que millones de personas pierdan el trabajo, la casa y la autoestima.

La ILP aspira a que la justicia se haga ley gracias a un movimiento popular que expresa, sin tibieza, las razones de los de abajo. Una "Comisión de la verdad" debe garantizar el castigo a l@s culpables y sus cómplices. No habrá democracia hasta que no se investigue la estafa hipotecaria.

¡SÍ SE PUEDE!

Javier Rubio
Abogado de la Plataforma de Afectados por la Hipoteca (PAH) y del Centro de Asesoría y Estudios Sociales (CAES).

1-En cursiva, distintas definiciones de movimientos sísmicos. Fuente: Wikipedia.

sigue

Libros, películas y música

Vientos del pueblo me llevan

Miguel Hernández. Poeta del pueblo en armas (1910 - 1942).

Vientos del pueblo me llevan,
vientos del pueblo me arrastran,
me esparcen el corazón
y me aventan la garganta.

Los bueyes doblan la frente,
impotentemente mansa,
delante de los castigos:
los leones la levantan
y al mismo tiempo castigan
con su clamorosa zarpa.

No soy un de pueblo de bueyes,
que soy de un pueblo que embargan
yacimientos de leones,
desfiladeros de águilas
y cordilleras de toros
con el orgullo en el asta.
Nunca medraron los bueyes
en los páramos de España.

¿Quién habló de echar un yugo
sobre el cuello de esta raza?

¿Quién ha puesto al huracán
jamás ni yugos ni trabas,
ni quién al rayo detuvo
prisionero en una jaula?

Asturianos de braveza,
vascos de piedra blindada,
valencianos de alegría
y castellanos de alma,
labrados como la tierra
y airosos como las alas;
andaluces de relámpagos,
nacidos entre guitarras
y forjados en los yunques
torrenciales de las lágrimas;
extremeños de centeno,
gallegos de lluvia y calma,
catalanes de firmeza,
aragoneses de casta,
murcianos de dinamita
frutalmente propagada,
leoneses, navarros, dueños
del hambre, el sudor y el hacha,
reyes de la minería,
señores de la labranza,
hombres que entre las raíces,
como raíces gallardas,
vais de la vida a la muerte,
vais de la nada a la nada:
yugos os quieren poner
gentes de la hierba mala,
yugos que habéis de dejar
rotos sobre sus espaldas.

Crepúsculo de los bueyes
está despuntando el alba.

Los bueyes mueren vestidos
de humildad y olor de cuadra;
las águilas, los leones
y los toros de arrogancia,
y detrás de ellos, el cielo
ni se enturbia ni se acaba.
La agonía de los bueyes
tiene pequeña la cara,
la del animal varón
toda la creación agranda.

Si me muero, que me muera
con la cabeza muy alta.

Muerto y veinte veces muerto,
la boca contra la grama,
tendré apretados los dientes
y decidida la barba.

Cantando espero a la muerte,
que hay ruiseñores que cantan
encima de los fusiles
y en medio de las batallas.

sigue

2013

Numero 38

Ver artículo "Una pirámide en construcción". Página 10